

# *Jadłospis dla dzieci*

Od 12. mies. do 4 lat

**Na okres 13.07.2026– 17.07.2026**

|                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kcal/alergeny                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | kcal/alergeny                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                           | kcal/alergeny                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u></li> <li>- pomidor</li> <li>- szynka drobiowa</li> <li>- kakao na mleku, na <u>napoju owsianym</u></li> <li>- jabłko</li> <li>- herbata</li> <li>- woda</li> </ul>                                       | 120/A1,7<br>10<br>15<br>77/A7<br>25<br>5      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- krem porowy, <u>niezabielany</u></li> <li>- grzanka</li> <li>- herbata miętowa</li> <li>- mięso mielone w sosie własnym</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- kompot z owoców mieszanych</li> <li>- woda</li> </ul>              | 83/A7,9<br>40/A1<br>5<br>125<br>40/A1<br>47    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ciasto marchewkowe</li> <li>- arbuz</li> <li>- kompot z owoców mieszanych</li> <li>- woda</li> <li>- arbuz</li> <li>- herbata owoce leśne</li> </ul>                                          | 224/A1,3<br>30<br>47<br>30<br>5 |
| <b>Wtorek</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u></li> <li>- ser gouda</li> <li>- płatki jaglane na mleku, na <u>napoju owsianym</u></li> <li>- herbata z cytryną</li> <li>- rodzynki</li> <li>- woda</li> </ul>                                        | 120/A1,7<br>17/A7<br>72/A7<br>5<br>35         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomidorowa z makaronem, <u>niezabielana</u></li> <li>- herbata z cytryną</li> <li>- pieczeń rzymska</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- surówka z marchewki i jabłka</li> <li>- kompot z owoców mieszanych</li> <li>- woda</li> </ul> | 88/A7,9<br>5<br>125<br>65<br>25<br>47          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- budyń waniliowy domowy na mleku na <u>napoju owsianym</u></li> <li>- wafitki ryżowe</li> <li>- woda</li> <li>- wafitki ryżowe</li> <li>- herbata malinowa</li> </ul>                          | 84/A1,3,7<br>18<br>18<br>5      |
| <b>Środa</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u></li> <li>- pasta drobiowy z marchewką</li> <li>- ogórek zielony</li> <li>- kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u></li> <li>- gruszka</li> <li>- herbata owoce leśne</li> <li>- woda</li> </ul> | 120/A1,7<br>58/A7<br>10<br>73/A1,7<br>25<br>5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- koperkowa z ryżem, <u>niezabielana</u></li> <li>- herbata owoce leśne</li> <li>- pulpecik w sosie warzywnym</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- kompot z owoców mieszanych</li> <li>- woda</li> </ul>                          | 165/A1,7,<br>9<br>5<br>115/A1,3<br>40/A1<br>47 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kajzerka, <u>masłem roślinnym</u></li> <li>- dżem brzoskwiniowy</li> <li>- kompot z owoców mieszanych</li> <li>- woda</li> <li>- chrupki kukurydziane</li> <li>- herbata z cytryną</li> </ul> | 120/A1,7<br>15<br>47<br>18<br>5 |

|                 |                                                                                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Czwartek</b> | - grahamka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>- kakao na mleku <u>na napoju owsianym</u><br>- banan<br>- herbata z cytryną<br><br>- woda | 120/A1,7<br><br>86/A3,7<br>77/A7<br><br>30<br>5 | - krem z marchewki, <u>niezabielany</u><br>- groszek ptysiowy<br>- herbata z cytryną<br><br>- spaghetti drobiowe<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- woda | 83/A7<br>53/A1<br>5<br><br>147/A1<br>47            | - babka bananowa<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- babka bananowa<br>- herbata malinowa                                                                                                             | 150/A1,3<br>47<br><br><br><br>150/A1,3<br>5               |
|                 | - kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- ser gouda<br>- płatki kukurydziane na mleku, <u>na napoju owsianym</u><br>- jabłko<br>- herbata<br><br><br><br>- woda         | 120/A1,7<br><br>17/A7<br>174/A7<br><br>25<br>5  | - jarzynowa z ryżem, <u>niezabielana</u><br>- herbata<br><br>- pulpet z miruny<br>- sos koperkowy<br>- ziemniaki<br>- kompot z owoców mieszanych           | 86/A7,9<br>5<br><br>82/A1,3,4<br>22/A1<br>65<br>47 | - babeczki z kaszy manny na mleku, <u>na napoju owsianym z</u> musem truskawkowym<br>- borówka amerykańska, banan<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- wafelki ryżowe<br><br><br>- wafitki ryżowe<br>- herbata z cytryną | 120/A1,7<br><br><br><br>54<br>47<br>18<br><br><br>18<br>5 |

**ALERGENY LEGENDA:** *A1-gluten, A2-skorupiaki, A3-jaja, A4-ryby, A5-orzeszki ziemne, A6-soja, A7-mleko, A8-orzechy, A9-seler, A10 -gorczyca, A11-sezam, A12-dwutlenek siarki, A13-łubin, A14-mięczaki*  
Potrawy pisane kursywą i zaznaczone podkreśleniem są przeznaczone dla dzieci z nietolerancją mleka i produktów mleko pochodnych

**SPORZĄDZIŁ:**