

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 10.08.2026– 14.08.2026

	Śniadanie kcal/alergeny		Obiad kcal/alergeny		Podwieczorek kcal/alergeny	
Poniedziałek	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ogórek zielony - szynka drobiowa - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - brzoskwinia - herbata owocowa - woda	120/A1,7 10 15 73/A1,7 12 5	- kalafiorowa z ryżem, <u>niezabielany</u> - herbata owocowa - pieczeń rzymska - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	63/A7,9 5 125 65 47	- mus jabłkowy z bieluchem /mlekiem owsianym - wafitki ryżowe - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki ryżowe - herbata owocowa	74/A7 18 47 18 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki ryżowe na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - rodzynki - woda	120/A1,7 17/A7 125/A7 5 35	- barszcz czerwony z ziemniakami, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną - spaghetti - kompot z owoców mieszanych - woda	80/A1 5 147/A1 47	- budyń waniliowy domowy na mleku na <u>napoju owsianym</u> - wafitki ryżowe -kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki ryzowe - herbata malinowa	84/A1,3,7 18 47 18 5
Środa	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta awokado i jajkiem - gruszka - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - gruszka - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 45/A3 25 73/A1,7 25 5	- rosół z lanym ciastem - herbata owoce leśne - gulasz z indyka, <u>niezabielany</u> - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	75/A1,3,9 5 125/A1,7 40/A1 47	- placuszki owsiane z bananem - kompot z owoców mieszanych -chrupki kukurydziane - woda - chrupki kukurydziane - herbata z cytryną	11/A3 47 18 18 5

Czwartek	- grahamka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - dżem truskawkowy - płatki kukurydziane na mleku, <u>na napoju owsianym</u> -jabłko -herbata owocowa - woda	120/A1,7 21 1774/A7 25 5	- barszcz biały z ziemniakami, <u>niezabielany</u> - herbata z cytryna - kotlet jarski -sos koperkowy -ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	88/A7 5 95/A1,3 22/A1,7 65 47	-babeczki z kaszy manny na mleku, <u>na napoju owsianym</u> z musem truskawkowym -borówka ,banan -kompot z owoców mieszanych -woda -kompot z owoców mieszanych wafitki ryżowe	120/A1,7 54 47 47 18
	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z tuńczykiem i jajkiem - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - borówka amerykańska - herbata z cytryna - woda	120/A1,7 86/A3,4,7 77/A7 30 5	- zupa wiedeńska z kasza manną - herbata z cytryna - filet z dorsza w cieście - warzywa na parze - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych -woda	96 5 110/A1,4, 3 30 65 47	- gofry na mleku owsianym z musem truskawkowym - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	130/A3 47 18 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:

