

# **Jadłospis dla dzieci**

Od 12. mies. do 4 lat

**Na okres 17.08.2026– 21.08.2026**

|                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                        | kcal/alergeny                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                    | kcal/alergeny                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                       | kcal/alergeny                               |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | - chleb z masłem, <u>masłem</u><br><u>roślinnym</u><br>- szynka wieprzowa<br>- nektarynka<br><br>- kawa zbożowa na mleku/ <u>mleku</u><br><u>owsianym</u><br><br>- herbata owocowa<br><br>- woda                 | 120/A1,7<br><br>15<br>9<br><br>73/A1,7<br><br>5       | - krem brokułowo-kalafiorowy z<br>grzankami/ <u>niezabielany</u><br>- herbata z cytryną<br><br>- klopsik z miruny<br>- kasza jęczmienna<br>- sos koperkowy<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda | 71/A1,7,9<br><br>5<br><br>81/A3,4<br>40/A1<br>22/A1,7<br>47 | - ciasto bananowe<br><br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- ciasto bananowe<br>- herbata owocowa<br>- woda                                        | 150/A1,3<br><br>47<br><br><br>150/A1,3<br>5 |
| <b>Wtorek</b>       | - kajzerka z masłem, <u>masłem</u><br><u>roślinnym</u><br>- ser gouda<br>- płatki jaglane na mleku/ <u>mleku</u><br><u>owsianym</u><br>- herbata owocowa<br>- rodzynki<br><br>- woda                             | 120/A1,7<br><br>17/A7<br>125/A7<br><br>5<br>35        | - zupa pomidorowa z ryżem/<br><u>niezabielana</u><br>- herbata z cytryną<br><br>- zapiekanka z mięsem mielonym<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda                                             | 88/A7,9<br><br>5<br><br>200/A7<br>47                        | - galaretka domowa<br>- chrupki kukurydziane<br>- morele<br>-kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- chrupki kukurydziane<br>- herbata malinowa<br>-woda | 60<br>18<br>24<br>47<br><br><br>18<br>5     |
| <b>Środa</b>        | - chleb z masłem, <u>masłem</u><br><u>roślinnym</u><br>- pasztet domowy z marchewką<br>- gruszka<br>- kawa zbożowa na mleku/ <u>mleku</u><br><u>owsianym</u><br>- gruszka<br>- herbata owoce leśne<br><br>- woda | 120/A1,7<br><br>45/A3<br>25<br>73/A1,7<br><br>25<br>5 | - zupa jarzynowa z<br>makaronem/ <u>niezabielana</u><br>- herbata owoce leśne<br><br>- kotlet drobiowy w cieście<br><br>- ziemniaki<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- woda                            | 80/A1,7,9<br><br>5<br><br>120A1,7,<br>9<br>65<br>47         | - mus jabłkowo-gruszkowy<br>- kompot z owoców mieszanych<br>-wafitki ryżowe<br><br>- woda<br><br>- wafitki ryżowe<br>- herbata z cytryną<br>-woda                  | 54<br>47<br>18<br><br><br>18<br>5           |

|                 |                                                    |          |                                          |            |                              |          |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|------------|------------------------------|----------|
| <b>Czwartek</b> | - kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u>       | 70/A3/1  | - Zupa krupnik/ <u>niezabielany</u>      | 80/A1,7,9  | -ciasto marchewkowe          | 224/A1,3 |
|                 | -herbata owocowa                                   |          | -herbata owocowa                         | 5          | - kompot z owoców            | 47       |
|                 | - Naleśniki z powidłami                            |          |                                          | 170/A1,3,7 | -ciasto marchewkowe          | 224/A1,3 |
|                 | - pasta jajeczna ze szczypiorkiem                  | 86/A3,7  | - kompot owocowy                         |            |                              |          |
|                 | - gruszka                                          | 25       | - woda                                   | 47         | - herbata owocowa            | 5        |
| <b>Piątek</b>   | - kawa zbożowa na mleku / <u>mleku owsianym</u>    | 73/A1,7  |                                          |            | -woda                        |          |
|                 |                                                    | 5        |                                          |            |                              |          |
|                 | -herbata owocowa                                   |          |                                          |            |                              |          |
|                 | - woda                                             |          |                                          |            |                              |          |
|                 |                                                    |          |                                          |            |                              |          |
| <b>Piątek</b>   | - bułka grahamka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> | 120/A1/7 | -krem z ciecierzycy/ <u>niezabielany</u> | 65/A7,9    | - jogurt naturalny z owocami | 74/A7    |
|                 |                                                    |          | - herbata owocowa                        | 5          | - kompot z owoców mieszanych | 47       |
|                 | - pasta twarogowa z dżemem truskawkowym            | 65/A7    | -woda                                    |            | - wafitki ryżowe             | 18       |
|                 |                                                    |          | - kotlety mielone z ryby w panierce      | 110/A1,3,4 | -woda                        |          |
|                 | - herbata z cytryną                                | 5        | - ziemniaki                              | 65         | - wafitki ryżowe             | 18       |
|                 | -woda                                              |          | - surówka marchew-jabłko                 | 25         | - herbata owocowa            | 5        |
|                 |                                                    |          | - kompot z owoców                        | 47         | -woda                        |          |
|                 |                                                    |          | -woda                                    |            |                              |          |

**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:**

