

Jadłospis dla dzieci

Od 10. mies. do 4 lat

Na okres 28.09.2026– 02.10.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - szynka drobiowa - kakao na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - herbata owocowa - woda	120/A1,7 10 15 77/A7 5	- jarzynowa z ziemniakami / <u>niezabielana</u> - herbata miętowa -klopsik z łososia - ryż - sos pomidorowo-paprykowy - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A7,9 5 100/A3,4 30/A1 26 47	- budyń domowy czekoladowy na mleku ,na napoju owsianym -melon - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki kukurydziane - herbata owoce leśne	84/1,3,7 17 47 18 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - kasza manna z mlekiem i bananem i żurawina <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 17/A7 135/A1,7 5	- krem z zielonych warzych/ <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną - pieczeń rzymska - ziemniaki - surówka z marchewki i jabłka - kompot z owoców mieszanych - woda	165/A7,9 5 125 65 25 47	- mus jabłkowo -gruszkowy -wafitki ryżowe -kompot z owoców mieszanych - wafitki ryzowe - herbata malinowa	54 18 47 18 5
Środa	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z tuńczykiem jajkiem - ogórek zielony - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 86/A3,4,7 10 73/A1,7 5	- rosół z ryżem - herbata owoce leśne - pulpecik w sosie warzywnym - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A1,95 5 115/A1,3 40/A1 47	- bułka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - nutella z avocado i bananem - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata z cytryną	120/A1,7 104 47 18 5

Czwartek	- bułka grahamaka z <u>masłem</u> <u>masłem roślinnym</u>	120/A1,7	-krem z cukini, niezabielany	90/A1,7,9	- tost francuski na mleku, <u>na napoju</u> <u>owsianym</u>	180/A1,7
	pasztet domowy z marchewką	45/A3	-grzanki	40/A1	-kompot z owoców mieszanych	47
	- kakao na mleku <u>na napoju</u> <u>owsianym</u>	77/A7	- makaron z musem truskawkowym	146/A1	- woda	25
	- jabłko	25	- kompot z owoców mieszanych	47	- herbata malinowa	5
	- herbata z cytryną	5	- woda			
	- woda					
Piątek	- kajzerka z masłem, <u>masłem</u> <u>roślinnym</u>	120/A1,7	- kalafiorowo -pomidorowa z ryżem, <u>niezabielana</u>	80/A7,9	- szarlotka sypana	146/A1,7
	- <u>dżem truskawkowy</u>	15	- herbata	5	- kompot z owoców mieszanych	47
	- płatki owsiane na mleku, <u>na</u> <u>napoju owsianym</u>	150/A7	- kotlety mielone rybne w panierce	110/	- szarlotka sypana	18
	- mandarynka	30	- ziemniaki	A1,3,4	- herbata z cytryną	5
	- herbata	5	- Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka	65		
	- woda		- kompot z owoców mieszanych	15		
				47		

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:

