Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 05.10.2026– 09.10.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasta jajeczna z awokado - kakao na mleku, *na napoju owsianym* - banan - herbata miętowa - woda	120/A1,7 67/A3,7 77/A7 30 5	- koperkowa z ryżem, *niezabielana* - herbata miętowa - kotlet mielony z miruny w panierce - ziemniaki - surówka colesław - kompot z owoców mieszanych - woda	89/A7,9 5 62/A1,3,4 65 87 47	- rolada biszkoptowa z jabłkiem - kompot z owoców mieszanych - rolada biszkoptowa z jabłkiem - herbata owoce leśne - woda	76/A1,3 47 76/A1,3 5
Wtorek	- bułka grahamka z masłem, *masłem roślinnym* - pomidor - ser gouda - kasza manna z bananem i żurawiną na mleku, *na napoju owsianym* - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 10 17/A7 135/A1,7 5	- krem z dyni, *niezabielany* - grzanka - herbata z cytryną - gulasz z indyka, *niezabielana* - kasza jęczmienna - buraczki czerwone - kompot z owoców mieszanych - woda	88/A1,7,9 40/A1 5 125/A1,7 40/A1 15 47	- jabłko na parze w sosie waniliowym na mleku, na *napoju owsianym* - kompot z owoców mieszanych - malina - woda - chrupki pałki - herbata malinowa	68/A1,3,7 47 26 18 5
Środa	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasta z ciecierzycy - ogórek kiszony - kawa zbożowa na mleku, na *napoju owsianym* - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 132/A7 5 73/A1,7 5	- jarzynowa z ziemniakami *niezabielana* - herbata owoce leśne - leczo drobiowe z pomidorami - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A1,7,9 5 66 47	- weka z masłem, *masłem roślinnym* - szynka wieprzowa - sałatka zielona - kolorowe papryki - rzodkiewka - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki kukurydziane - herbata z cytryną	120/A1,7 15 2 5 5 47 18 5

Czwartek	- bułka kajzerka z masłem, z *masłem roślinnym* - pomidor - płatki orkiszowe na mleku, *na napoju owsianym* - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 10 52/A7 5	- rosół z makaronem - herbata z cytryną - filet drobiowy w sosie własnym - ziemniaki - mizeria z jogurtem greckim, *bez jogurtu* - kompot z owoców mieszanych - woda	106/A1,9 5 112/A1 65 25/A7 47	- mus jabłkowo-gruszkowy - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	94 18 47 18 5
Piątek	- chleb z masłem , *masłem roślinnym* - pasta z łososia - ogórek kiszony - kawa zbożowa na mleku, na *napoju owsianym* - jabłko - herbata malinowa - woda	120/A1,7 130 /A4,7 5 73/A1,7 25 5	- krem z ciecierzycy, *niezabielany* - groszek ptysiowy - herbata malinowa - jajka na twardo - sos koperkowy, *niezabielany* - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	65/A7,9 53/A1 5 46/A3 22/A1,7 65 47	- kisiel domowy owocowy - wafitki - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki - herbata	81/A1 18 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: