Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 12.10.2026 – 16.10.2026

	Śniadanie kcal/alergeny		Obiad kcal/alergeny		Podwieczorek kcal/alergeny	
Poniedziałek	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasta z tuńczyka z jajkiem - pomidor - kawa zbożowa na mleku, *na napoju owsianym* - banan - herbata malinowa - woda	120/A1,7 86/A3,4,7 10 73/A1,7 30 5	- żurek biały z kiełbaską i ziemniakami, *niezabielany* - herbata malinowa - makaron z jabłkiem prażonym - kompot z owoców mieszanych - woda	75/A7,9 5 146/A1,3 47	- mufinki marchewkowe - kompot z owoców mieszanych - morela - woda - mufinki marchewkowe - herbata owoce leśne	224/A1,3 47 24 224/A1,3 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, *masłem roślinnym* - ser gouda - płatki ryżowe na mleku, *na napoju owsianym* - herbata z cytryną - rodzynki - woda	120/A1,7 17/A7 125/A7 5 35	- krem z kalafiorowo-brokułowy, *niezabielany* - groszek ptysiowy - herbata z cytryną - kotlet drobiowy w cieście - ziemniaki z piekarnika - surówka z ogórka kiszonego i jabłka - kompot z owoców mieszanych - woda	71/A7,9 53/A1 5 110/A1,3 65 15 47	- jogurt grecki z mango i bananem, na *napoju owsianym* - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki ryżowe - herbata malinowa	74/A7 47 18 5
Środa	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasta z królika - ogórek kiszony - kawa zbożowa na mleku, *na napoju owsianym* - melon - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 132/A7 5 73/A1,7 18 5	- pomidorowa z ryżem, *niezabielana* - herbata z cytryną - potrawka drobiowa - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	76/A7,9 5 125/A1,7 40/A1 47	- biszkopt z ptasim mleczkiem(tort) - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata z cytryną	220/A1,3,7 47 18 5

Czwartek	- weka z masłem, *masłem roślinnym* - szynka wieprzowa - papryka czerwona do pochrupania - kakao na mleku , *na napoju owsianym* - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 15 5 77/A7 5	- barszcz czerwony z ziemniakami, *niezabielany* - herbata z cytryną - gołąbki po francusku w sosie pomidorowym, *niezabielanym* - kompot z owoców mieszanych - woda	85/A7,9 5 50/A1,7 47	- budyń czekoladowy na mleku, na *napoju owsianym* - chrupki pałki - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata malinowa	140/A1,3,7 18 47 18 5
Piątek	- bułka grahamka z masłem, *masłem roślinnym* - ser gouda - pomidor - płatki owsiane na mleku, *na napoju owsianym* - żurawina - herbata miętowa - woda	120/A1,7 17/A7 10 125/A1,7 40 5	- krem z cukinii, *niezabielany* - grzanki - herbata miętowa - miruna na parze z marchewką i groszkiem - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	90/A1,7,9 40/A1 5 62/A1,3,4 65 47	- racuchy z jabłkiem na mleku, *na napoju owsianym* - kompot z owoców mieszanych - woda - jabłko - herbata z owoców leśnych	70/A1,3,7 47 25 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: