Jadłospis dla dzieci

Od 10. 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* - ogórek zielony - szynka drobiowa - kawa zbożowa na mleku, na *napoju owsianym* - jabłko - herbata owocowa - woda	120/A1,7 10 15 73/A1,7 25 5	- ogórkowa z ryżem, *niezabielany* - herbata owocowa - gołąbki po francusku w sosie pomidorowym - kompot z owoców mieszanych - woda	98/A7,9 5 50/A1,3 47	- koktajl owocowy z mleczkiem kokosowym -borówka amerykańska -chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata owocowa	155 30 18 47 18 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	- barszcz czerwony z ziemniakami, *niezabielany* - herbata z cytryną - naleśniki z powidłami śliwkowymi na mleku/ *na napoju owsianym* - kompot z owoców mieszanych - woda	80/A1 5 139/ A1,3,7 47	- mufinki marchewkowe -kompot z owoców mieszanych - woda - mufinki marchewkowe - herbata malinowa	224/A1,3 47 18 5
Środa	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasztet domowy z marchewką - gruszka - kawa zbożowa na mleku, na *napoju owsianym* - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 45/A3 25 73/A1,7 5	- rosół z lanym ciastem - herbata owoce leśne - gulasz z indyka,niezabielany - kasza jęczmienna -ogórek kiszony - kompot z owoców mieszanych - woda	75/A1,3,9 5 125/A1,7 40/A1 5 47	- racuchy z jabłkiem na mleku, *na napoju owsianym* - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki ryżowe - herbata z cytryną	70/A1,3,7 47 18 18 5
Czwartek	- bułka grahamka z masłem, *masłem roślinnym* - dżem truskawkowy - płatki kukurydziane na mleku ,	120/A1,7 21 1774/A7	- barszcz biały z ziemniakami,niezabielany - herbata z cytryna	88/A7 5	-budyń waniliowy domowy na mleku ,*na napoju owsianym* -morela - kompot z owoców mieszanych	84/A1,3,7 24 47

	na napoju owsianym -jabłko -herbata owocowa - woda	25 5	-leczo z pomidorami -kasza jęczmienna -kompot z owoców mieszanych - woda	66 40/A1 65 47	-woda -wafitki ryżowe -herbata miętowa	 18 5
Piątek	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - pasta jajeczna z awokado - kakao na mleku, *na napoju owsianym* - rodzynki - herbata z cytryna - woda	120/A1,7 45/A3 77/A7 35 5	- zupa wiedeńska z kasza manną - herbata z cytryna - klopsik z miruny - sos pomidorowo-paprykowy - ziemniaki z piekarnika - kompot z owoców mieszanych	96 5 81/A3,4 26/A7 65 47	-babka łaciata (TORT) -kompot z owoców mieszanych - woda - babka łaciata - herbata malinowa	145/A1,3,7 47 145/A1,3,7 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: