Jadłospis dla dzieci

Od 10. mies. do 4 lat

Na okres 19.10.2026– 23.10.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb z masłem, *masłem roślinnym* - ogórek zielony - szynka wieprzowa - kakao na mleku, na *napoju owsianym* - brzoskwinia - herbata owocowa - woda	120/A1,7 10 15 77/A7 12 5	- zupa krupnik*/niezabielany* - herbata miętowa - gulasz z fileta drobiowego z warzywami - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	80/A1,7,9 5 56/A1,9 40/A1 47	- ciasto bananowe - kompot z owoców mieszanych - woda -ciasto bananowe - herbata owoce leśne	150/A1,3 47 150/A1,3 5
Wtorek	- bułka grahamka z masłem/*masłem roślinnym* -pasta drobiowa z avokado - kawa zbożowa na mleku, na *napoju owsianym* - gruszka - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 78 10 73/A1,7 25 5	- kalafiorowa z makaronem *niezabielana* - herbata z cytryną - risotto - kompot z owoców mieszanych - woda	63/A1,7 5 180/A1 47	-kajzerka z masłem/*masłem roślinnym* -dżem brzoskwiniowy -kompot z owoców mieszanych -kiwi - woda - wafitki ryżowe - herbata malinowa	120/A1,7 15 47 30 18 5
Środa	- chleb z masłem/*masłem roślinnym* -ser gouda -pomidor -płatki ryżowe na mleku ,*na napoju roślinnym* -rodzynki -herbata z cytryną	120/A1,7 17/A7 10 125/A7 35 5	- krem z kukurydzy *niezabielany* - herbata owoce leśne - makaron z musem truskawkowym - kompot z owoców mieszanych - woda	72/A7,9 5 115/A1,3 40/A1 47	- mus jabłkowo-gruszkowy - kiwi - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	91 35 18 47 18 5
Czwartek	- grahamka z masłem, *masłem roślinnym* - pasta jajeczna ze szczypiorkiem	120/A1,7 86/A3,7 77/A7	- rosół z makaronem - herbata z cytryną	105/A1 5	-placuszki z kaszy mannej *na mleku owsianym* z bananem -kompot z owoców mieszanych	150/A1,3 47

	- kakao na mleku *na napoju owsianym* - gruszka - herbata z cytryną - woda	 25 5	 - klopsik z ryby -ziemniaki -sos warzywny -kompot z owoców mieszanych - woda	 82/A3,4 65 25 47	-woda -wafitki ryżowe -herbata malinowa	 18 5
Piątek	- kajzerka z masłem, *masłem roślinnym* -pasta z łososia -platki kukurydziane na mleku ,*na napoju owsianym* - żurawina - herbata malinowa - woda	120/A1,7 130/A3,9 174/A7 23 5	- krem z ciecierzycy - herbata miętowa - kotlet jarski - sos koperkowy - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych -woda	65/A7,9 5 95/A1,3 22/A1 65 47	- kisiel domowy owocowy - mandarynka - kompot z owoców mieszanych - chrupki kukurydziane -woda - chrupki kukurydziane - herbata z cytryną	81 26 47 18 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: