

Jadłospis dla dzieci od 1-3 lat

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II Danie
27.10.2026 wtorek	Kasza kukurydziana na mleku (**mleko 2%-7,** kasza kukurydziana**)** pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7**), **twarożek-7** ze szczypiorkiem, sałata, herbata owocowa z miodem	Banan	Ogórkowa (ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, **seler-9,** pietruszka czosnek, masło klarowane, **jogurt – 7**, natka pietruszki, koperek, przyprawy)	Kotleciki z indyka z warzywami (filet z indyka, **jajko -3**, cebula, czosnek, przyprawy), sos jarzynowy (marchew,pietruszka,**seler-9**, cebula, przyprawy), warzywa na parze(marchew, kalafior, brokuł), **kasza jęczmienna – 1c**, kompot wieloowocowy
28.10.2026 środa	Płatki owsiane na mleku (**mleko 2%-7**, **płatki owsiane-1d**, pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7**, **serek wiejski-7**, **jajko-3**, pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem,	Frytki z batata, sos **jogurtowy-7**	Ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, **seler-9,** pietruszka, masło klarowane, natka pietruszki, przyprawy)	Ryż z jabłkiem i cynamonem, mus truskawka-mango, surówka z marchewki, kompot truskawkowy
29.10.2026 czwartek	Patki ryżowe na mleku (**mleko 2%-7**, płatki ryżowe) pieczywo mieszane z masłem, (**chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7**) szynka drobiowa, sałata, papryka czerwona herbata owocowa z miodem	Melon	Pomidorowa z kuskusem (koncentrat pomidorowy, **kasza kuskus-1a**, marchew, **seler - 9**, pietruszka, por, masło klarowane, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)	Gulasz ze schabu (schab, marchewka, pietruszka, por, **seler – 9**, czosnek, papryka czerwona, przyprawy), ziemniaki, buraczki na ciepło, woda cytrynowa.
30.10.2026 piątek	Płatki kukurydziane na mleku(**mleko 2% - 7,** płatki kukurydziane), pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7),** pasta jajeczna (**jajko-3, masło-7**, kalafior, szczypiorek), pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem	**Kefir - 7** z truskawką	Krem z dyni z gryką (dynia, ziemniaki, marchew, **seler-9**, czosnek, masło klarowane, natka pietruszki, przyprawy, gryka ekspandowana)	Duszone kotleciki rybne **(ryba-4, jajko-3**, cebula, czosnek, przyprawy) sos koperkowy (koperek, **seler-9**, pietruszka, cebula, przyprawy), surówka z kapusty kiszonej, **kasza jęczmienna-1d**, woda pomarańczowa
02.11.2026 poniedziałek	Płatki orkiszowe na mleku (**mleko 2% - 7, płatki orkiszowe– 1e**), pieczywo mieszane z masłem, (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7**), **jajko-3**, ser żółty, ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem	Budyń czekoladowy (**mleko-7**, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, kakao) wyrób własny	Grochowa (groch**, seler – 9**, pietruszka, marchewka, czosnek, por, przyprawy)	Makaron z warzywami (**makaron – 1a**, kalafior, brokuł, marchewka, pietruszka, **seler-9,** przyprawy**)**, sos pomidorowy (koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, **seler-9**, por, przyprawy), kompot porzeczkowy



03.11.2026 wtorek	Kasza manna na mleku (**mleko 2% - 7, kasza manna – 1a**) pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7),** szynka drobiowa, **jajko-3**, pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem	Jabłko	Kapuśniak z brukselki (brukselka, ziemniaki, marchewka, pietruszka, **seler-9**, por, masło klarowane, przyprawy, koperek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, czosnek)	Kotleciki z kurczaka z cukinią (filet z kurczaka, **jajko-3**, marchewka, czosnek, cebula, przyprawy) sos grecki (seler-9, pietruszka, marchewka, przyprawy) ziemniaki, mizeria (ogórki zielone, **jogurt-7**, szczypiorek), kompot wieloowocowy
04.11.2026 środa	Kasza kukurydziana na mleku (**mleko 2% - 7,** kasza kukurydziana), pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7**), pata rybna (**filet z łososia -4,** warzywa**, masło-7**), ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem	Kisiel truskawkowy na zimno wyrób własny	Kalafiorowa (kalafior, ziemniaki, masło klarowane, marchewka, pietruszka, por, **seler-9**, czosnek, natka pietruszki, przyprawy, **jogurt - 7**)	Pierogi własne z duszoną cebulką (ziemniaki, **twaróg-7, mąka pszenna-1a,** cebula, masło klarowane, przyprawy), **jogurt – 7,** woda pomarańczowa
05.11.2026 czwartek	Makaron na mleku (**mleko 2% - 7**, **makaron – 1a**), pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), jajko -3, twarożek -7**, rzodkiewka, sałata, herbata owocowa z miodem	Bułeczki drożdżowe (**mąka- 1a, jajko-3, masło-7, mleko-7**, drożdże, cukier waniliowy) wyrób własny	Żurek (zakwas naturalny, ziemniaki, marchew, **seler-9**, pietruszka, chrzan, czosnek, **jogurt – 7**, przyprawy	Kotleciki z indyka z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruszka, **seler-9**, por), sos jarzynowy (marchewka, pietruszka, por, **seler – 9**, przyprawy), ryż, warzywa na parze, kompot wieloowocowy
06.11.2026 piątek	Kasa kuskus na mleku (**mleko2% - 7,kasza kuskus– 1a**), pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7)** paprykarz (**ryba -4**, ryż, warzywa, cebula, koncentrat pomidorowy), ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem	Banan	Jarzynowa (kalafior, brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka, **seler-9, jogurt -7,** por, masło klarowane, przyprawy, koperek, natka pietruszki, czosnek)	Risotto z warzywami (ryż, marchewka, pietruszka, **seler-9**, por, kalafior, brokuł), sos grecki (koncentrat pomidorowy, **seler-9**, pietruszka),woda cytrynowa
09.11.2026 poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku (**mleko2%-7,** płatki kukurydziane) pieczywo mieszane z masłem (**chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7) , jajko -3**, szynka drobiowa, pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem	Budyń owsiany (**płatki owsiane-1d, mleko-7**, mąka ziemniaczana cukier waniliowy) wyrób własny	Rosół z makaronem (filet z kurczaka, **makaron – 1a, seler – 9,** pietruszka, marchewka, por, cebula, natka pietruszki, czosnek, przyprawy)	Potrawka z kurczaka (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, por, **seler – 9**, przyprawy), ziemniaki, mizeria (ogórek zielony, **jogurt – 7**), kompot agrestowy



Wszystkie potrawy są przygotowywane od podstaw przez naszych kucharzy Żłobka Miejskiego nr 1 ,,Krasnal" a obróbka termiczna odbywa się w piecu konwekcyjno-parowym.

**Informujemy, że między posiłkami podawana jest dzieciom woda do picia*
**Z przyczyn niezależnych od nas planowane menu może ulec małym zmianom*

<u>Informacja dla Rodziców</u>: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności

Legenda:
1. Zboża zawierające gluten
1a) pszenica, 1b) żyto,1c)jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5.Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
8a) migdały, 8b)orzechy laskowe, 8c) orzechy włoskie, 8d) orzechy nerkowca, 8e)orzechy pekan, 8f) orzechy brazylijskie, 8g) pistacje
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. dwutlenek siarki
13. Łubin
14 Mięczaki

Średnia porcja i gramatura posiłków:
Śniadanie: kawa inka, kakao, herbata – 150ml, zupa mleczna – 200ml, pieczywo – 20gr, masło – 6gr, wędliny – 10gr, ser żółty – 5gr, twaróg – 10-15gr, pomidor ,ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka itp. – 50g

II Śniadanie: jogurty – 100ml, desery mleczne – 100gr, owoce – 100gr
Obiad: Zupa – 250ml, ziemniaki – 100gr, mięso – 30gr, ryba – 20gr, surówki – 50-100gr, kompot – 150ml, pierogi – 150gr, naleśniki – 150gr, kopytka – 100gr, kluski śląskie – 100gr, makarony – 30gr, kasze – 30gr, ryż – 30gr