



### Jadłospis dla dzieci 1-3 lat

| Data                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | II Śniadanie                                                                                                                          | Zupa                                                                                                                                                                                                   | II Danie                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>03.07.2026</b><br>piątek       | Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko 2% - 7</b> , płatki kukurydziane), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenno-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> ), ser żółty – 7, ogórek zielony, sałata roszponka, herbata owocowa z miodem                   | Mus z arbuza<br>Chrupki kukurydziane                                                                                                  | Krupnik ( <b>kasza jęczmienna – 1c</b> , marchewka, por, pietruszka, czosnek, <b>seler – 9</b> , masło klarowane, natka pietruszki, koperek, przyprawy)                                                | Makaron kolorowy z warzywami ( marchewka ,pietruszką, <b>seler – 9</b> , brokuł, kalafior), woda cytrynowa                                                                                                                                                           |
| <b>06.07.2026</b><br>poniedziałek | Płatki owsiane na mleku ( <b>mleko 2%-7, płatki owsiane – 1d</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenno-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> ), jajko -3, szynka drobiowa, ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem                                | Ciasteczka ryżowe ( kleik ryżowy, <b>masło – 7</b> , mąka ryżowa, <b>jajko-3</b> , cukier waniliowy)<br><br>wyrób własny              | Pomidorowa z kaszą kuskus ( <b>kasza kuskus – 1a</b> , koncentrat pomidorowy, <b>seler – 9</b> , pietruszka, marchewka, por, masło klarowane, czosnek, <b>jogurt- 7</b> , natka pietruszki, przyprawy) | Kotleciki ze schabu z warzywami ( schab, <b>seler-9</b> , marchewka, pietruszka, przyprawy), ziemniaki, sos grecki (marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> , koncentrat pomidorowy), mizeria ( ogórek zielony, <b>jogurt – 7</b> , szczypiorek), kompot porzeczkowy |
| <b>07.07.2026</b><br>wtorek       | Płatki jęczmienne na mleku ( <b>mleko 2%-7, płatki jęczmienne- 1c</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenno-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło-7</b> ), <b>serek wiejski– 7</b> , rzodkiewka, sałata, herbata owocowa z miodem                            | Deserek monte ( <b>mleko 2%-7, kasza manna-1a</b> , kakao, cukier waniliowy)<br><br>wyrób własny                                      | Brokułowa (brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <b>seler-9</b> , por, <b>jogurt – 7</b> , masło klarowane, czosnek, przyprawy, koperek, natka pietruszki)                                         | Gulasz ( filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, <b>seler- 9</b> , por, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek), <b>kasza jęczmienna- 1c</b> , kompot malinowy                                                                                    |
| <b>08.07.2026</b><br>środa        | Kasza kuskus na mleku ( <b>mleko 2%-7, kasza kuskus – 1a</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenno-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> , pasta rybna ( <b>ryba-4</b> , warzywa, <b>masło 82% - 7</b> ), ogórek zielony, herbata owocowa z miodem | Ciasto drożdżowe z rabarborem ( rabarbar, <b>mąka- 1a, jajko-3, masło-7, mleko-7</b> , drożdże, cukier waniliowy)<br><br>wyrób własny | Kapuśniak z brukselki ( brukselka, ziemniaki, marchewka, por, pietruszka, czosnek, <b>seler – 9</b> , masło klarowane, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki, koperek)                    | Risotto z warzywami ( ryż, marchewka, pietruszka, <b>seler- 9</b> , por), sos pomidorowy (koncentrat pomidorowy, <b>seler-9</b> , pietruszka, marchewka), sok naturalny                                                                                              |



Żłobek Miejski nr 1  
**KRASNAŁ**  
w Polkowicach



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.07.2026<br>czwartek     | Kasza manna na mleku ( <b>mleko 2% - 7, kasza manna - 1a</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> ), twarożek-7 ze szczypiorkiem, pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem                                    | Kefir z jagodami                                                   | Zupka z zielonego ogórka z ryżem ( ogórek zielony, ryż, marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> , por, masło klarowne, przyprawy, koperek, natka pietruszki, czosnek) | Kotleciki drobiowe z cukinią ( filet z indyka, cukinia, <b>seler-9</b> , marchewka, pietruszka, przyprawy), ziemniaki, sos jarzynowy (marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> ), mix sałat z <b>jogurtem-7</b> , kompot porzeczkowy |
| 10.07.2026<br>piątek       | Płatki ryżowe na mleku ( <b>mleko 2% - 7, płatki ryżowe</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenny-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> ), pasta jajeczna ( <b>jajko-3, masło-7</b> , kalafior, szczypiorek), ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem | Melon<br>Kiwi                                                      | Botwinka ( botwinka, marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> , por, masło klarowane, <b>jogurt – 7</b> , cytryna, koperek, czosnek, przyprawy)                        | Paluszki rybne ( <b>ryba - 4</b> , marchewka ,pietruszką, <b>seler – 9</b> ), sos koperkowy (koperek, pietruszka, <b>seler – 9</b> , por), <b>kasza jęczmienna – 1c</b> , surówka z kiszonej kapusty, woda cytrynowa                |
| 13.07.2026<br>poniedziałek | Płatki orkiszowe na mleku ( <b>mleko 2% - 7, płatki orkiszowe – 1e</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło-7</b> ), szynka drobiowa, <b>jajko-3</b> , papryka czerwona, herbata owocowa z miodem                     | Kisiel malinowy                                                    | Rosół z makaronem ryżowym (filet z kurczaka, <b>seler – 9</b> , pietruszka, marchewka, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)                             | Potrąka z kurczaka ( filet z kurczaka , marchewka, pietruszka, por, <b>seler – 9</b> , przyprawy), ziemniaki , mizeria ( ogórek zielony, <b>jogurt – 7</b> , koperek), kompot wieloowocowy                                          |
| 14.07.2026<br>wtorek       | Ryż na mleku ( <b>mleko 2% - 7, ryż</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7</b> ), twarożek -7 ze szczypiorkiem, <b>jajko-3</b> , rzodkiewka, sałata, herbata owocowa z miodem                               | Banan                                                              | Ogórkowa (ogórki kiszone, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> , por, masło klarowane, <b>jogurt – 7</b> , koperek, czosnek, przyprawy)                 | Bigosik z filetem z kurczaka ( młoda kapusta, filet z kurczaka, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy), ziemniaki, kompot porzeczkowy                                                                                           |
| 15.07.2026<br>środa        | Kasza kukurydziana na mleku ( <b>mleko 2% - 7, kasza kukurydziana</b> ), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7</b> ), <b>ser żółty-3</b> , pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem                             | Bataty z sosem jogurtowym ( bataty, przyprawy, <b>jogurt – 7</b> ) | Zupa wiedeńska z kaszą manną ( <b>kasza manna-1a</b> , masło klarowane, czosnek, marchewka, por, pietruszka, <b>seler – 9</b> , koperek, natka pietruszki, przyprawy) | Makaron kolorowy z twarogiem ( <b>makaron -1a, twaróg -7</b> ), mus truskawkowo-jabłkowy, surówka z marchewki, kompot truskawkowy                                                                                                   |



|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16.07.2026</b><br><b>czwartek</b> | Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko 2%-7</b> , płatki kukurydziane), pieczywo mieszane z masłem ( <b>chleb pszenno-1a, graham – 1a, żytni-1b, masło 82%-7</b> ), jajko- <b>3</b> , szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata owocowa z miodem | Arbuz<br><br>Chrupki kukurydziane | Pomidorowa z ryżem (ryż, koncentrat pomidorowy, <b>seler – 9</b> , pietruszka, marchewka, por, masło klarowane, czosnek, <b>jogurt- 7</b> , natka pietruszki, przyprawy) | Kotleciki drobiowe z warzywami (filet z indyka, <b>seler-9</b> , marchewka, pietruszka, przyprawy), kasza gryczana, sos jarzynowy (marchewka, pietruszka, <b>seler – 9</b> ), buraczki na ciepło, kompot rabarbarowy |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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.

**Informacja dla Rodziców: 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. – 20g

**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