



Jadłospis dla dzieci od 1-3 lat

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II Danie
01.09.2026 wtorek	Płatki ryżowe na mleku (mleko 2% - 7 , płatki ryżowe), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), jajko – 3 , szynka drobiowa, pomidor malinowy, herbata owocowa z miodem	Kisiel truskawkowy wyrób własny	Pomidorowa z ryżem (koncentrat pomidorowy, ryż, masło klarowane, marchewka, pietruszka, por, seler-9 , czosnek, natka pietruszki, przyprawy, jogurt - 7)	Pulpeciki z kurczaka (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler-9 , cebula, przyprawy), ziemniaki, sos jarzynowy (marchewka, pietruszka, seler-9 , por), warzywa na parze (brokuł, kalafior), kompot truskawkowy
02.09.2026 środa	Płatki kukurydziane na mleku (mleko 2% - 7, płatki kukurydziane), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), twarożek – 7 ze szczypiorkiem, sałata, herbata owocowa z miodem	Banan	Brokułowa (brokuły, ziemniaki, masło klarowane, marchewka, pietruszka, por, seler-9 , czosnek, natka pietruszki, przyprawy, jogurt - 7)	Kotleciki rybne (ryba-4, jajko-3 , cebula, czosnek, przyprawy), sos koperkowy (koperek, pietruszka, seler - 9 , przyprawy), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot malinowy
03.09.2026 czwartek	Kasza kuskus na mleku (mleko 2% - 7, kasza kuskus-1a), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82%- 7), jajko -3 , szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata owocowa z miodem	Ciasteczka ryżowe (kleik ryżowy, jajko- 3, masło -7, cukier waniliowy), wyrób własny	Ogórkowa (ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, por, pietruszka, czosnek, seler – 9 , natka pietruszki, koperek, przyprawy, jogurt - 7)	Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną (filet z kurczaka, papryka czerwona, marchewka, pietruszka, seler-9 , por, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy), woda z cytryną
04.09.2026 piątek	Płatki orkiszowe na mleku (mleko 2% - 7, płatki orkiszowe – 1e), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), jajecznicza – 3 ze szczypiorkiem, papryka czerwona, herbata owocowa z miodem	Jabłko	Krupniczek (kasza jęczmienna-1c , marchew, por, seler-9 , pietruszka, natka pietruszki, masło klarowane, przyprawy)	Risotto warzywami (ryż, brokuł, kalafior, pietruszka, marchewka, seler-9 , cebula, czosnek, przyprawy), sos grecki (koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, seler-9), kompot porzeczkowy
07.09.2026 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (mleko 2% - 7, płatki owsiane- 1e), pieczywo mieszane z masłem, (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), szynka drobiowa, jajko-3 , pomidor malinowy, herbata owocowa	Banan	Rosółek z makaronem (makaron – 1a , filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler-9 , por, natka pietruszki, przyprawy)	Potrąwka z kurczaka (filet z kurczaka, por, seler-9 , pietruszka, marchewka), ziemniaki, woda z pomarańczą



08.09.2026 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), twarożek – 7 ze szczypiorkiem, rzodkiewka, sałata, herbata owocowa z miodem	Budyń waniliowy (mleko-7 , mąka ziemniaczana, cukier waniliowy) wyrób własny	Jarzynowa (kalafior, brokuł, marchewka, pietruska, seler-9 , por, masło klarowane, czosnek, przyprawy, jogurt – 7)	Roladki schabowe z warzywami (schab, marchewka, pietruszka, seler-9), kasza jęczmienna- 1c , sos pomidorowy (koncentrat pomidorowy, marchewka, czosnek, cebula, seler – 9 , pietruszka), mizéria (ogórek zielony, jogurt – 7 , szczypiorek), kompot wielooowocowy
09.09.2026 środa	Kuskus na mleku (mleko 2% - 7, kuskus- 1a), 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	Gruszka	Żurek (zakwas naturalny, marchewka, pietruska, por, seler - 9 , ziemniaki, chrzan, czosnek, przyprawy, jogurt - 7)	Paluszki rybne z warzywami (ryba-4, seler-9 , pietruszka, por, marchewka), ziemniaki, sos koperkowy (koperek, pietruszka, seler-9 , czosnek), surówka z kiszonej kapusty, kompot truskawkowy
10.09.2026 czwartek	Płatki kukurydziane na mleku (mleko 2% - 7, płatki kukurydziane), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), jajko -3, twarożek -7 ze szczypiorkiem, rzodkiewka, herbata owocowa z miodem	Maślanka z bananem Chrupki kukurydziane	Krupniczek (kasza jęczmienna-1c , marchew, por, seler-9 , pietruska, natka pietruski, masło klarowane, przyprawy)	Spaghetti bolognese (makaron – 1a , schab, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruska, por, seler – 9 , czosnek, papryka czerwona, przyprawy), ser żółty - 7 , woda cytrynowa
11.09.2026 piątek	Płatki orkiszowe na mleku (mleko2% - 7, płatki orkiszowe – 1e), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), pasta rybna (ryba-4, warzywa, masło-7), ogórek kiszony, herbata owocowa z miodem	Nektarynka	Barszcz czerwony (buraki, ziemniaki, marchewka, por, pietruska, seler – 9 , czosnek, koperek, przyprawy, jogurt-7)	Racuszki z jabłkiem (jabłko, mąka-1a, jajko-3 , cukier waniliowy), mus truskawkowy, surówka z marchewki, kompot truskawkowy
14.09.2026 poniedziałek	Płatki jęczmienne na mleku (mleko 2% - 7, płatki jęczmienne – 1c), pieczywo mieszane z masłem (chleb pszenny – 1a, graham – 1a, żytni – 1b, masło 82% - 7), jajko-3, ser żółty – 7 , papryka czerwona, sałata, herbata owocowa z miodem	Kisiel malinowy wyrób własny	Wielowarzywna z ryżem (ryż, marchewka, pietruska, seler-9 , por, koperek, natka pietruski, czosnek, masło klarowane, jogurt – 7 , przyprawy)	Gulasz z indyka z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruska, por, seler – 9 , czosnek, papryka czerwona, przyprawy), kasza gryczana, kompot malinowy



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*

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. – 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