



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr. 3
ul. Warchałowskiego 8
02-776



Przykładowy jadłospis:

1. Zupy: wielowarzywne lub w postaci kremu, na wywarze jarskim, z dodatkami: różnego rodzaju kasz, ryżu, makaronów.
2. Podwieczorki: z produktów mlecznych, mlecznych fermentowanych, np.: kefiru, maślanki, jogurtów, mogą być z dodatkiem np.: owoców.
3. Inne rodzaje podwieczorków: ciasta, galaretki, kisiele – produkty wyrobu własnego.
4. Do picia: woda/herbatka.

Dla dzieci z dietą eliminacyjną zostają podane zamienniki.

PONIEDZIAŁEK	
I Śniadanie:	Płatki żytnie na mleku, pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym mierzwiowym, plasterki ogórka kiszzonego i małosolnego, mięta <i>D: Płatki owsiane/jaglone na napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/miód Alergeny: mleko, gluten</i>
II Śniadanie:	Jabłka
Obiad:	Indyk w sosie curry z warzywami, makaron bezjajeczny, surówka z marchewki z jabłkiem i jog. naturalnym, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny w sosie curry, surówka z oliwą z oliwek Alergeny: mleko, gluten, seler</i>
Podwieczorek:	Zupa szpinakowa z ziemniakami, twarożek brzoskwiniowy <i>D: przecieri owocowe, herbatniki bez jaj i mleka Alergeny: mleko, jajka, seler</i>
WTOREK	
I Śniadanie:	Makaron na mleku, pieczywo mieszane z masłem, jajecznicza ze szczypiorkiem, plasterki papryki czerwonej i żółtej, herbatka z cytryną <i>D: Makaron bezglutenowy/bezjajeczny na napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, wędlina drobiowa Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
II Śniadanie:	Banany
Obiad:	Pulpeciki z dorsza w sosie chrzanowym, ziemniaki puree, surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą z oliwek, brokuł gotowany, kompot malinowo- czereśniowy <i>D: kotlecik warzywny/ drobiowy w sosie chrzanowym Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Ryzanka z warzywami, natką i koperkiem, koktajl z kefiru z wiśniami, herbatnik BIO/ biszkopty <i>D: koktajl na bazie mleka migdalowegoz wiśniami, ciastka bezglutenowe Alergeny: mleko, gluten, seler</i>
ŚRODA	
Śniadanie:	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane z masłem, twarożek waniliowy, plasterki kalarepki i marchewki, rumianek <i>D: Płatki jęczmienne/ gryczane na napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/miód Alergeny: mleko, gluten</i>
II Śniadanie:	Melon, jabłka
Obiad:	Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, ziemniaki puree, mizeria z koperkiem i jog. greckim, marchewka mini gotowana, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny/ drobiowy w sosie pomidorowym, surówka z ogórków z oliwą z oliwek Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Zupa kalafiorowa z makaronem, ryż na mleku z musem jabłkowo-gruszkowym i cynamonem <i>D: makaron bezjajeczny/bezglutenowy, ryż na napoju jaglanym z musem jabłkowo-gruszkowym i cynamonem Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>
CZWARTEK	
I Śniadanie:	Kawa zbożowa, pieczywo mieszane z masłem, paprykowa pasta z soczewicy, plasterki ogórka zielonego i pomidora <i>D: Kawa zbożowa/ zbożowa bezglutenowana napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, Alergeny: mleko, gluten</i>
II Śniadanie:	Winogrona, jabłka
Obiad:	Kurczak duszony z marchewką i cukinią, kasza jęczmienna, surówka z selera z jabłkiem i jog. greckim, kompot morelowo-brzoskwiniowy <i>D: warzywa duszone z ciecierzycą, kasza jag.lana, surówka z olejem z pestek winogron Alergeny: mleko, gluten</i>
Podwieczorek:	Barszczyk czerwony z ziemniakami, ciasto jogurtowe z malinami, mleko waniliowe <i>D: ciasto bezglutenowe, bezjajeczne, bezmleczne, napój jaglany waniliowy Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>
PIĄTEK	
I Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, sałata masłowa, jajko gotowane na twardo, wędlina drobiowa i wieprzowa, plasterki ogórka kiszzonego i papryki czerwonej, herbatka owocowa <i>D: Płatki jaglane na napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, ser żółty Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
II Śniadanie:	Gruszki, jabłka
Obiad:	Dorsz zapiekany w sosie koperkowym, ziemniaki puree, surówka z kapusty młodej z jabłkiem, marchewka i oliwa z oliwek, bukiet warzyw gotowany, kompot czereśniowy <i>D: kotlecik warzywny/ drobiowy w sosie koperkowym Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Zupa ogórkowa z ryżem, panna cotta z jogurtów naturalnych z truskawkami <i>D: panna cotta z mleka kokosowego z truskawkami Alergeny: mleko, seler</i>

PONIEDZIAŁEK	
I Śniadanie:	Płatki gryczane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, plasterki ogórka małosolnego i papryki żółtej, herbatka owocowa <i>D: Płatki gryczane napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/ miód Alergeny: mleko, gluten</i>
II Śniadanie:	Mandarynki
Obiad:	Gulasz wołowo-cielęcy z warzywami, makaron pełnoziarnisty, surówka z kalarepki z marchewką, jabłkiem i jog. naturalnym, kompot morelowo-brzoskwiniowy <i>D: gulasz warzywny w sosie curry, surówka z oliwą z oliwek Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>
Podwieczorek:	Zupa z białej kapusty z ziemniakami, koktajl na bazie maślanki morelowo-brzoskwiniowy, chrupki kukurydziane <i>D: mleko kokosowe z morelami i brzoskwiniami Alergeny: mleko, seler</i>
WTOREK	
I Śniadanie:	Makaron na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta z jajek i sera mozzarella z bazylią suszoną, plasterki pomidora, mięta <i>D: Makaron bezjajeczny/ bezglutenowy napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/ miód Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
II Śniadanie:	Mango, melon, jabłka
Obiad:	Pulpeciki z kurczaka w sosie ziołowym, ziemniaki młode, surówka z ogórków kiszonych z dymką i oliwą z oliwek, buraczki gotowane, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny w sosie ziołowy Alergeny: jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Zupa kukurydziana z ryżem, kaszka mana na mleku z mussem wiśniowym <i>D: zupa z kasza jaglaną, kaszka kukurydziana na napoju jaglanym z mussem wiśniowym Alergeny: mleko, seler</i>
ŚRODA	
Śniadanie:	Kakao, pieczywo mieszane z masłem, sałatą rzymską, wędliną drobiową i wieprzową, plasterki rzodkiewki i kalarepki, <i>D: Kakao na napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/ miód Alergeny: mleko, gluten, seler</i>
II Śniadanie:	Brzoskwinie
Obiad:	Klopsiki zapiekane z dorsza w sosie chrzanowym, ryż brązowy, surówka z marchewki z jabłkiem i jog. naturalnym, fasolka zielona gotowana, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny w sosie curry, surówka z oliwą z oliwek Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Kapuśniak z ziemniakami, kluseczki jogurtowe, plasterki banana <i>D: ciasteczka bezglutenowe, bezjajeczne, banany Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>
CZWARTEK	
I Śniadanie:	Kaszka krakowska na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta z soczewicy z czosnkiem i prażonym sezamem, paseczki papryki i ogórka zielonego, rumianek <i>D: Kaszka krakowska napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/ miód Alergeny: mleko, gluten</i>
II Śniadanie:	Winogrona jasne i ciemne
Obiad:	Pieczeń drobiowa, sos śmietanowy, kasza jęczmienna, surówka z sałaty lodowej i pomidorów z oliwą z oliwek, kalafior gotowany, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny w własnym Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Botwinka z ziemniakami i wiórkami jajka, jogurt naturalny z mango i miodem, wafle suche <i>D: zupa bez jajek, mleko kokosowe z mango i miodem, wafle kukurydziane Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>
PIĄTEK	
I Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, serek wiśniowy, słupki marchewki, herbatka owocowa <i>D: Płatki jaglane napoju jaglanym/migdalowym/sojowym/ryżowym, pieczywo bezglutenowe, margaryna roślinna/masło bez laktozy, dżem/ miód Alergeny: mleko, gluten, seler</i>
II Śniadanie:	Banany, jabłka
Obiad:	Dorsz zapiekany w sosie cytrynowo -koperkowym, ziemniaki puree, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą z oliwek, marchewka gotowana, kompot wieloowocowy <i>D: kotlecik warzywny/ drobiowy w sosie cytrynowo-koperkowy Alergeny: mleko, jajka, gluten</i>
Podwieczorek:	Zupa jarzynowa z makaronem, budyń kakaowy z mussem malinowym <i>D: zupa z makaronem bezjajecznym/bezglutenowym, budyń z napoju migdalowego z mussem malinowym Alergeny: mleko, jajka, gluten, seler</i>