



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 17
ul. Kochanowskiego 9
01-864



DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Środa	<p>Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą kuskus^{1,5}. Kanapki z pieczywa orkiszowego, z masłem⁵, sałatą rzymską, jajkiem² w plasterkach, pomidorem, szczypiorkiem. Mięta.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka wieprzowa</p> <p>II śniadanie: mandarynka, jabłko</p>	<p>Kasza jęczmienna pęczak¹, klops wołowo-wieprzowy^{1,2}, marchew mini, surówka z kalarepki, ogórka świeżego, kukurydzy, ze szczypiorkiem. Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, wołowiny: kasza jaglana, roladka bez jaja lub glutenu/duszona wieprzowina</p>	<p>Krem z dyni z ziemniakami, z mlekiem kokosowym, z pestkami dyni, natką pietruszki, oliwą z oliwek⁷</p> <p>Dieta b-kokosu: bez mleka kokosowego</p>	<p>Ciastko Napoleonka^{1,5} Herbatka z cytryną.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu, cytrusów: mus z kaszy jaglanej z bananem herbata bez cytryny</p>
Czwartek	<p>Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi błyskawicznymi^{1,5}. Pieczywo mieszane¹ z masłem⁵. Szynka wieprzowa. Ser żółty⁵. Ogórek zielony. Rzodkiewka. Herbata z cytryną.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka wieprzowa</p> <p>II śniadanie: banan, jabłko</p>	<p>Kasza bulgur¹, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym, cukinia z przyprawami, surówka z kapusty czerwonej, ogórkiem kiszonym, z dodatkiem oleju rzepakowego. Kompot z owoców mieszanych lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, drobiu: kasza gryczana, pulpet bez jaja/glutenu/drobiu</p>	<p>Zupa szpinakowa z jajkiem², z ziemniakami, koperkiem, olejem rzepakowym⁷</p> <p>Dieta b-jaj: bez jaja</p>	<p>Leniwe kluseczki z musem truskawkowym^{1,2,5}. Herbata owocowa.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kluseczki ziemniaczane bez jaja i glutenu, z musem morelowym</p>

DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Piątek	<p>Śniadanie: Zupa mleczna⁵ z płatkami z płatkami orkiszowymi¹. Twarożek⁵ z papryką. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Napar z mięty.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: melon, mandarynka, jabłko</p>	<p>Puree ziemniaczane, pieczony dukat z soczewicy^{1,2}, marchew z groszkiem, surówka z selera⁵, pora, z ogórkiem kiszonym, olejem z pestek winogron.</p> <p>Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, soczewicy: dukat z soczewicy bez jaja/glutenu/wieprzowina</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, z oliwą z oliwek, natką pietruszki⁷</p>	<p>Racuszki drożdżowe^{1,2,5} z rodzynkami. Koktajl kefirowy z morelą⁵.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: bułeczka bezglutenowa z flora light i dżemem 100% owoców, herbata owocowa</p>
Poniedziałek	<p>Śniadanie: Płatki pszenne na mleku^{1,5}. Jajecznica². Pomidor w cząstkach. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Herbata owocowa.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: banan, winogrono</p>	<p>Spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem mielonym cielęco-wieprzowym^{1,2}, mizeria⁵. Kompot wieloowocowy z suszonymi owocami lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, przetworów mlecznych: makaron bezjajeczny/bezglutenowy, mięso bez cielęciny, surówka z ogórka z koperkiem</p>	<p>Zupa jarzynowa z brukselką, kaszą kukurydzianą, zabieleną jogurtem⁵, oliwą z oliwek, natką pietruszki⁷</p> <p>Dieta b-przetworów mlecznych: bez jogurtu</p>	<p>Malinowy deser z amarantusem ekspandowanym na bazie jogurtu z dodatkiem⁵. Chrupki kukurydziane. Herbata z cytryną.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: mus malinowy z napojem jaglanym i amarantusem</p>

DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Piątek	<p>Śniadanie: Zupa mleczna⁵ z płatkami z płatkami orkiszowymi¹. Twarożek⁵ z papryką. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Napar z mięty.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: melon, mandarynka, jabłko</p>	<p>Puree ziemniaczane, pieczony dukat z soczewicy^{1,2}, marchew z groszkiem, surówka z selera⁵, pora, z ogórkiem kiszonym, olejem z pestek winogron.</p> <p>Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, soczewicy: dukat z soczewicy bez jaja/glutenu/wieprzowina</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, z oliwą z oliwek, natką pietruszki⁷</p>	<p>Racuszki drożdżowe^{1,2,5} z rodzynkami. Koktajl kefirowy z morelą⁵.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: bułeczka bezglutenowa z flora light i dżemem 100% owoców, herbata owocowa</p>
Poniedziałek	<p>Śniadanie: Płatki pszenne na mleku^{1,5}. Jajecznica². Pomidor w cząstkach. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Herbata owocowa.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: banan, winogrono</p>	<p>Spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem mielonym cielęco-wieprzowym^{1,2}, mizeria⁵. Kompot wieloowocowy z suszonymi owocami lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, przetworów mlecznych: makaron bezjajeczny/bezglutenowy, mięso bez cielęciny, surówka z ogórka z koperkiem</p>	<p>Zupa jarzynowa z brukselką, kaszą kukurydzianą, zabieleną jogurtem⁵, oliwą z oliwek, natką pietruszki⁷</p> <p>Dieta b-przetworów mlecznych: bez jogurtu</p>	<p>Malinowy deser z amarantusem ekspandowanym na bazie jogurtu z dodatkiem⁵. Chrupki kukurydziane. Herbata z cytryną.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: mus malinowy z napojem jaglanym i amarantusem</p>

DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Wtorek	<p>Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku⁵. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Szynka wieprzowa. Ser żółty⁵. Papryka czerwona. Ogórek. Herbata.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: banan, melon, jabłko</p>	<p>Ziemniaki, kotlet z dorsza^{1,2} w sosie musztardowym, buraczki duszone, surówka z kapusty kiszonej, marchwi, jabłka, z olejem rzepakowym. Kompot owocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, ryby: kotlet bez jaja lub bez glutenu/wieprzowina</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy i kaszy bulgur¹, oliwy z oliwek⁷</p> <p>Dieta b-glutenu: kasza jagłana</p>	<p>Naleśniki^{1,2} z twarożkiem⁵ z kawałkami brzoskwinii⁵. Herbata owocowa.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: naleśniki bezmleczno-bezjajeczne z dżemem 100% owoców. Mięta.</p>
Środa	<p>Śniadanie: Zupa mleczna⁵ z płatkami żytnimi¹. Pieczywo mieszane z masłem⁵, pasztet z soczewicy^{1,2}, z plasterkami ogórka świeżego. Herbata owocowa.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: jabłko, mandarynka</p>	<p>Kasza jęczmienna wiejska¹, eskalopki drobiowo-wieprzowe^{1,2}, fasolka szparagowa zielona, surówka z pomidorów, z bazylią, oliwą z oliwek. Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, ryby: kasza gryczana biała, kulki mięsne bez jaja/glutenu</p>	<p>Barszczyk ukraiński z fasolką szparagową zieloną, ziemniakami, oliwą z oliwek, z koperkiem⁷</p>	<p>Rafaello z kaszy jaglanej. Kawa zbożowa na mleku^{1,5}.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kawa zbożowa bezglutenowa na napoju ryżowym</p>

DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Czwartek	<p>Śniadanie: Owsianka na mleku^{1,5}. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem⁵. Szynka wieprzowa. Jajko². Papryka żółta. Rzodkiewka. Herbata z cytryną.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, bez jaja</p> <p>II śniadanie: jogurt z bananem⁵/dieta: banan</p>	<p>Ziemniaki, pieczeń drobiowo-wołowa^{1,2}, marchew mini, surówka z białej rzodkwi, ogórka świeżego, szczypiorku. Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, drobiu, wołowiny: pulpet bez jaja/ bez glutenu/wołowiny/drobiu</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty, z ziemniakami, z dodatkiem oleju rzepakowego, koperkiem⁷</p> <p>Dieta b-glutenu: kasza gryczana biała</p>	<p>Owoce śliwka, jabłko, gruszka, zapiekane pod kruszonką^{1,2,5}. Napar z mięty.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kruszonka z florą light/ owoce zapiekane bez kruszonki</p>
Piątek	<p>Śniadanie: Zupa mleczna⁵ z płatkami ryżowymi. Twarożek⁵ ze szczypiorkiem, pomidorem. Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem. Napar z mięty.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: kaszka bezml., mleka bez laktozy, flora light, bułka bezglutenowa, szynka drobiowa</p> <p>II śniadanie: winogrono, jabłko</p>	<p>Puree ziemniaczane, kotlet z dorsza^{1,2,3} w sosie chrzanowym, brokuły z wody, surówka z marchwi, pora, jabłka, z pestkami dyni, z olejem rzepakowym. Kompot wieloowocowy lub woda.</p> <p>Dieta b-jaj, glutenu, ryby: kotlet bez jaja/glutenu/wieprzowy</p>	<p>Krupnik z kaszy jęczmiennej perłowej¹ z dodatkiem oleju rzepakowego, natki pietruszki⁷</p> <p>Dieta b-glutenu: kasza gryczana biała</p>	<p>Pudding z kaszy manny¹ na mleku⁵ z mussem malinowo-borówkowym. Lekki napar z herbaty czarnej.</p> <p>Dieta b-mleka i przetworów, jaj, glutenu: bez mleka/kaszka ryżowa z mussem brzoskwiniowym</p>

Legenda alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Jaja 3. Ryby 4. Soja 5. Mleko i produkty pochodne 6. Orzechy 7. Seler 8. Dwutlenek siarki i siarczyny 9. Nasiona sezamu

Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...).

Diety eliminacyjne w żłobku realizowane są zgodnie z zaleceniami lekarza. Zamienniki surowcowe w jadłospisie są ustalone indywidualnie z Intendentem.

Porcje gotowych posiłków dla dzieci:

Mleko:

- zupa mleczna z płatkami, makaronem, kaszą – 220 ml
- napój mleczny do I śniadania i podwieczorku – 220 ml

Pieczywo 25 g

Twarożek 30g Ser żółty, mozzarella 5-10g Wędlina 10g

Pasta warzywna 15-35g

Jaja 1/3 szt.

- Kotlet jajeczny, jajecznica max. 1 szt. 50g
- Pasta jajeczna 20-50g

Jogurt/kefir/maślanka:

- II śniadanie lub podwieczorek – 120-150 g (2x w tygodniu)

Owoce

- II śniadanie: 100-150g
- Podwieczorek –sałatka 50 g

Warzywa

- Śniadanie/podwieczorek 30-50g
- Obiad II danie - jarzynka+surówka – 50-100 g

Mięso kotlet/pulpet/inne 35g

Ryba kotlet/pulpet

- Świeża 33g
- Mrożona 35g

Kasza, płatki, ryż:

- Obiad II danie – 40-60g

Makaron:

- Obiad II danie – 40-60g

Ziemniaki

- Obiad II danie 50-80g

Kompot 220 ml

Zupa – II cz. obiadu 220ml

Kluski, kopytka do II dania 50-80 g

Placki, naleśniki 50g

Ciasto, ciasteczka 35-50g

Kisiel, budyń 160 ml