



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 22  
ul. Koszykowa 3  
00-564



# Przykładowy jadłospis 5 dniowy

## Poniedziałek

**I Śniadanie:** Kasza bulgur na mleku, pieczywo białe z pastą z cieciorkei gotowanej na parze z suszonymi pomidorami i kwaszonym ogórkiem

**Alergeny;** mleko, gluten

**II Śniadanie:** Woda; gruszka, jabłko

**Obiad:** Pierś z indyka duszona w sosie z żurawiną, ziemniaki, kalafior gotowany, sur. z marchewki i pietruszki z jabłkiem i oliwą; herbatka owocowa

**Alergeny;** seler, gluten

**Zupa:** Ryżanka na jarzynach z natką

**Alergeny;** seler, gluten

**Deser:** Lane ciasto z malinami, maślanka czereśniowa; kanapka z dżemem, herbata – dzieci na diecie

**Alergeny;** mleko, gluten, jaja

## Wtorek

**I Śniadanie:** Płatki orkiszowe na mleku, pieczywo razowe z masłem, twarożek typu tzatzyki; ; kanapka z wędliną- dzieci na diecie

**Alergeny;** mleko, gluten

**II Śniadanie:** Woda; banan, jabłko

**Obiad:** Klopsiki z mięsa wieprzowego w lekkim sosie musztardowym, kasza jęczmienna, gotowana żółta fasolka szparagowa, sałatka z pomidorów z cebulką i oliwą; lemoniada pomarańczowo- cytrynowa

**Alergeny;** seler, gluten, jaja

**Zupa:** Zupa włoska

**Alergeny;** seler, gluten, jaja

**Deser:** Żółte kokosanki na wafelku, kisiel z wiśni; wafelek z dżemem- diety

**Alergeny;** gluten, jaja

## Środa

**I Śniadanie:** Kaszak kukurydziana na mleku, pieczywo białe z masłem, szynką wieprzową i kolorową papryką

**Alergeny;** mleko, gluten

**II Śniadanie:** Woda; winogrono ciemne, gruszka

**Obiad:** Kulki pieczone z morszczuka, ziemniaki, sos ziołowy, gotowana marchewka z groszkiem, sur. z kapusty kiszanej z suszoną śliwką i oliwą; kompot z truskawek

**Alergeny;** seler, gluten, jaja, ryba

**Zupa:** Zupa mix warzywny z płatkami zbożowymi

**Alergeny;** seler, gluten

**Deser:** Koktajl jogurtowy z wiśnią, herbatniki; koktajl owocowy, chrupki- diety

**Alergeny;** mleko, gluten, jaja

## Czwartek

**I Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, sałatka capressi (ser mozzarella, pomidor, kukurydza złocista, bazylia, oliwa); wędliną- diety

**Alergeny;** mleko, gluten

**II Śniadanie:** Woda; banan, mandarynka

**Obiad:** Makaron mini z mięsem mielonym z kurczaka, brokuł gotowany, sur. wielowarzynna z ananasem i jogurtem (olejem- diety); herbatka rumiankowa

**Alergeny;** seler, gluten

**Zupa:** Barszczyk ukraiński z ziemniakami i jajkiem

**Alergeny;** seler, gluten, jaja

**Deser:** Wafelki z nutellą ze śliwek i kakao

**Alergeny;** gluten

## **Piątek**

**I Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku, pieczywo razowe z masłem, plasterkami gotowanego jajka na sałacie i świeżym ogórkiem; wędliną- diety

**Alergeny;** mleko, gluten, jaja

**II Śniadanie:** Woda; melon, gruszka

**Obiad:** Ryba w jarzynach po grecku, ziemniaki, sur. z rzodkiewek, jabłka i szczypiorku w sosie jogurtowym (oliwą- diety); kompot z wiśni i czarnej porzeczki

**Alergeny;** seler, gluten, jaja, ryba, mleko

**Zupa:** Zupa „uroki lata”

**Alergeny;** seler, gluten

**Deser:** Twarożek z truskawkami, kawa zbożowa na mleku, biszkopcik; kanapka z dżemem, kawa na mleku roślinnym- diety

**Alergeny;** gluten, mleko, jaja