



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 29
ul. Nike 6
02-442



JADŁOSPIS – ISTOTNE INFORMACJE

- Dzieci na diecie bezmlecznej otrzymują zamienniki - bez dodatku mleka i przetworów mlecznych.
- W pozostałych dietach stosuje się eliminację produktów wywołujących alergię u dzieci zgodnie z zaleceniem lekarza specjalisty.
- Między posiłkami dzieci otrzymują wodę do picia.
- Ponadto, wszystkie dzieci dostają wodę na żądanie.
- Dodatkiem do zup jest wysokiej jakości oliwa z oliwek lub masło.
- W trakcie dekady w jadłospisie mogą być nanoszone zmiany.

JADŁOSPIS DEKADOWY

	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Ryż na mleku. Bułka wrocławska z masłem, plasterki sera mozzarella, ogórek. Herbata owocowa. Diety : kaszka zbożowa b / mleka i glutenu, masło flora light, szynka drobiowa, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Puree z ziemniaków z koperkiem. Paluszki z morszczuka w sosie szpinakowym. Marchew z groszkiem na parze. Surówka z kapusty kiszzonej z oliwką, jabłkiem, szczypiorkiem i koperkiem. Kompot. Diety : kotlet warzywny, paluszki z morszczuka b / jaj, j. w.	Zupa zacierkowa z warzywami, natką pietruszki okraszona oliwą. Diety : zupa ziemniaczana, j. w.	Koktajl z moreli i kefiru naturalnego do picia, chrupki kukurydziane. Diety : Mus z moreli, chrupki kukurydziane.
Alergeny	laktoza, gluten	jajko, ryba	jaja, gluten	laktoza
Wtorek	Płatki jęczmienne na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem, roszponka. Mięta. Diety : kaszka b / mleka, masło flora light, pasta z awokado i suszonych pomidorów, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Kasza gryczana prażona. Gulasz wieprzowy w lekkim sosie pomidorowym. Buraczki z oliwą na jarzynkę. Surówka królewska z selera, marchewki, papryki, jabłek z rodzynkami i oliwą. Kompot. Diety : j. w.	Barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i chrzanem zabieleny jogurtem. Diety : zupa z oliwą, j. w.	Bułeczki drożdżowe z brzoskwiniami – wypiek własny, ciepłe mleko. Diety : placuszki drożdżowe z mąki owsianej b / glutenu z brzoskwiniami b / jaj na napoju roślinnym. Rumianek.
Alergeny	laktoza, gluten		laktoza	laktoza, gluten, jaja

JADŁOSPIS DEKADOWY

	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Środa	Kasza kukurydziana na mleku. Białe pieczywo z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i pomidorami. Herbata z cytryną. Diety : płatki kukurydziane na napoju ryżowym, masło flora light, szynka drobiowa, j. w. II śniadanie: mix owoców. Woda.	Ziemniaki z wody z koperkiem. Sznyce z indyka w lekkim sosie musztardowym. Bukiet warzyw na jarzynkę na parze. Surówka z porem, kapustą pekińską, rzodkiewką i jabłkiem z jogurtem. Kompot z owoców mieszanych. Diety : b / masła, surówka b / jogurtu, j. w.	Zupa krupnik z włoszczyzną, natką pietruszki i oliwką. Diety : zupa z ryżem, j. w.	Lekki kisiel owocowy do picia, ciasteczka z płatków owsianych z miodem, bananami i bakaliami – wypiek własny. Diety : ciastka z płatków jaglanych z gruszkami i rodzynkami, j. w.
Alergeny	laktoza, gluten, jaja	laktoza, jaja, gorczyca	gluten	gluten, jaja, miód
Czwartek	Makaron na mleku. Pieczywo mieszane z masłem. Szynka wieprzowa, wiórki papryki kolorowej. Rumianek. Diety: Płatki kukurydziane na napoju jaglanym, masło flora light, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Ryż. Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna, groszek zielony, fasolka) i kurkumą. Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami w sosie jogurtowym. Kompot z owoców mieszanych. Diety: surówka z marchewki jabłka z rodzynkami w sosie kokosowym j. w.	Zupa ogórkowa z ziemniakami, włoszczyzną i natką pietruszki okraszona jogurtem. Diety: zupa jarzynowa z mlekiem kokosowym, j. w.	Musli z płatków kukurydzianych i suszonych owoców podane z jogurtem naturalnym. Diety: napój roślinny, musli j, w.
Alergeny	laktoza, gluten	laktoza	laktoza	laktoza, gluten
Piątek	Waniliowe mleko do picia. Pieczywo mieszane z masłem, jajecznica na parze ze szczypiorkiem, sałata rzymska. Diety: Napój jaglany, dżem, masło flora light II śniadanie: mix owoców.	Puree z ziemniaków z koperkiem. Ryba dorsz „ po grecku ” (z włoszczyzną w sosie pomidorowym). Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem, porem i oliwką. Kompot. Diety: potrawka z kurczaka w sosie z warzywami surówka z porem i jabłkiem, j. w.	Zupa krem jarzynowa z płatkami jaglanymi okraszona oliwką. Diety: j. w.	Naleśniki z serem okraszone musem z truskawek. Woda. Diety: naleśniki z mąki owsianej b / glutenu na napoju roślinnym b / jaj, z gruszkami polane musem z truskawek. Woda.
Alergeny	laktoza, gluten, jaja	ryba		jaja, gluten, laktoza

JADŁOSPIS DEKADOWY

	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, ser żółty mierzwiowy, rzodkiewka tarta na wiórki. Lekka czarna herbata z cytryną. Diety: Kaszka ryżowa b / mleka, masło flora light, szynka z kurczaka, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Makaron pszenny kolorowy. Pulpeciki z kurczaka w sosie warzywnym. Dynia pieczona z dodatkiem oliwy na jarzynkę. Surówka z kalarepki z porem, szczypiorkiem, kukurydzą, siemieniem lnianym i jabłkiem z oliwą z oliwek. Kompot. Diety: makaron b / jaj, pulpet b / jaj, surówka, j. w.	Zupa z brokułami, włoszczyzną, ziemniakami, natką pietruszki okraszona oliwą z oliwek. Diety: zupa j. w.	Maślana z owocami, wafle ryżowe. Diety: mus z owoców, wafle ryżowe.
Alergeny	laktoza, gluten	jaja, gluten		laktoza
Wtorek	Płatki gryczane na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, pasta z jaj ze szczypiorkiem, papryka. Mięta do picia. Diety: Płatki kukurydziane z napojem sojowym, masło flora light, szynka drobiowa, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Kasza pęczak ugotowana „na sypko”. Roladki z cielęciny polane sosem z włoszczyzny i koperku. Puree z groszku zielonego z masła na jarzynkę. Surówka z selera z jabłkiem, pomarańczą i żurawiną suszoną w sosie jogurtowym. Kompot. Diety: surówka z marchewki z oliwą, kotlecik z indyka b / jaj, j. w.	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami, włoszczyzną, okraszona oliwą z oliwek, natką pietruszki oraz czosnkiem i nutą majeranku. Diety: zupa ryżanka z oliwą i natką pietruszki.	Babka czekoladowa z jabłkami oprószona cukrem pudrem, mleko. Diety: Babeczka b / jaj, j. w, napój jaglany.
Alergeny	laktoza, gluten, jaja	jaja, laktoza, cielęcina		laktoza, jaja, gluten

JADŁOSPIS DEKADOWY

	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Środa	Kluseczki pszenno - kokosowe na mleku. Pieczywo z masłem, twarożek z brzoskwiniami. Herbata owocowa. Diety: kaszka ryżowa b / mleka, masło flora light, dżem, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Ziemniaki z wody z koperkiem. Filet z dorsza w sosie porowym. Marchew junior na parze na jarzynkę. Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem i oliwką. Kompot z owoców mieszanych. Diety: ryż, zrazik b / jaj, sałata z oliwą, j. w.	Zupa krem pomidorowa z włoszczyzną, płatkami ryżowymi zasypana natką pietruszki z olejem z pestek winogron. Diety: zupa z kaszą kukurydzianą, j. w.	Muffinki z kaszy manny gotowanej na wodzie polane musem z borówek. Diety: muffinki z kaszy kukurydzianej, j. w.
Alergeny	laktoza, gluten, jaja	jajko, laktoza		
Czwartek	Kakao na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, polędwica z kurczaka, ogórek. Diety: kakao z napojem roślinnym, masło flora light, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Kulka ziemniaków z koperkiem. Kotlet warzywny z soją, włoszczyzną i jajkiem polany sosem ziołowym. Buraczki zasmażane z olejem z pestek winogron. Surówka z pomidora ze szczypiorkiem i oliwą. Kompot z owoców mieszanych. Diety: kotlet warzywny b / jaj, j. w.	Zupa z brokułami i włoszczyzną zasypana makaronem i natką pietruszki okraszona olejem z pestek winogron. Diety: zupa j. w.	Ryż podany z musem owocowym okraszony jogurtem, woda. Diety: ryż podany z musem owocowym okraszony mlekiem kokosowym, woda.
Alergeny	laktoza, gluten,	jaja, soja	gluten	laktoza
Piątek	Makaron muszelki na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, pasztet warzywny (kalafior, brokuł, włoszczyzna, groszek, jaja, pomidory suszone), ogórek kiszony, mięta. Diety: Napój jagłany z kaszą kukurydzianą, pasztet b / jaj, masło flora light, j. w. II śniadanie: mix owoców.	Ryż pełnoziarnisty. Potrawka z indyka z warzywami (groszek, marchewka, kukurydza, fasolka żółta) w lekkim sosie pomidorowym. Sałata mix z sosem śmietanowo – jogurtowym posypana szczypiorkiem. Kompot z owoców mieszanych. Diety: j. w.	Zupa kapuśniaczek z włoszczyzną, ziemniakami, natką pietruszki i oliwą. Diety: zupa jarzynowa, j. w.	Mini serniczki- wypiek własny, rumianek. Diety: racuszki b / mleka i jaj z owocami, rumianek
Alergeny	laktoza, gluten, jaja	laktoza	kapusta kiszona	jaja, gluten, laktoza

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

☐ Potrawka cielęca z warzywami

Składniki:

- cielęcina b / k 0,8 kg
- włoszczyzna 0,5 kg
- cebula cukrowa 1 szt.
- czosnek 2 ząbki
- olej do smażenia
- zioła (papryka , kolendra, pieprz, sól)
- mąka pszenna

Wykonanie :

Pokrojone w drobne paski mięso podsmażyć, dodać cebulkę, czosnek, włoszczyznę, podlać wodą i dusić pod przykryciem, do miękkości. Doprawić ziołami, zagęścić zawiesiną z mąki i wody, zagotować. Podawać z kluseczkami, kaszami lub ziemniakami.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

☐ Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną

Składniki:

- kasza jaglana surowa 1 szklanka
- mrożonka warzywna wieloskładnikowa 1 opakowanie 750 g
- cebula 1 sztuka
- czosnek 2 ząbki
- koperek 1 pęczek
- koncentrat pomidorowy 200 g
- olej do podsmażenia
- sól, pieprz ziołowy lub papryka słodka, kurkuma i curry do smaku.

Wykonanie:

Ugotować kaszę jaglaną. W dużym garnku dusić cebulę, następnie dodać mrożonkę warzywną i zalać wodą (około 2,5 litra) i gotować. Dodać przyprawy i czosnek wyciśnięty przez praskę.

Gdy warzywa będą miękkie (ok. 15 min), dodać koncentrat pomidorowy i pokrojony koperek. Gotować przez chwilę. Mieszając zupę, dodać kaszę.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

☐ Ciasteczka owsiane z bananami

Składniki:

- dojrzałe banany 4 sztuki
- płatki owsiane 460g
- żurawina 160g
- miód pszczeli 2 łyżki stołowe

Wykonanie:

Banany zmiksować na gładką masę. Dodać płatki owsiane, miód i żurawinę. Żurawinę można wcześniej namoczyć w gorącej wodzie i odcedzić na sitku. Wszystkie składniki wymieszać. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformować ciasteczka. Piec 15 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i piec 10 minut.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

☐ Nutella z awokado i bananem

Składniki:

- awokado
- banan
- mielone orzechy
- kakao

Wykonanie:

Miksujemy awokado z dojrzałym bananem, dodajemy mielone orzechy i kakao, ponownie miksujemy. Można dosłodzić miodem do smaku. Krem czekoladowy przekładamy do słoiczka i chłodzimy w lodówce przez dwie godziny.

PPZYKŁADOWE DANIA SERWOWANE W NASZEJ PLACÓWCE

ŚNIADANIE



Pieczywo z warzywnym pasztetem i roszponką



Pieczywo z szynką, ogórkiem i jarmużem



Jajecznica ze szczypiorkiem i pieczywem

OBIAD – II DANIE



**Łosoś z batatami. Surówka z rzepy,
gotowany groszek**



**Pulpet drobiowy z ziemniakami.
Surówka z kapusty pekińskiej,
gotowany groszek**



**Pulpet z dorsza z ryżem
pełnoziarnistym. Surówka z selera,
buraki**

OBIAD – ZUPA



Krem z dyni



Zupa jarzynowa



Krem pomidorowy

PODWIECZOREK



Kisiel truskawkowy z biszkopikami



Placki „racuchy”



Makaron z serem i musem malinowym