jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 45
ul. Pawlikowskiego 2
03-983

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA + PODWIECZOREK	
DZIEŃ 1	Płatki orkiszowe[1] na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni) z masłem[7] i brzoskwiniowym twarożkiem[7] na słodko. Herbata z cytrynką. (dieta: flora/ dżem 100 % owoców/ chleb bezglutenowy/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Pieczone talarki ziemniaczane, klopsiki drobiowo-wieprzowe zapiekane z pomidorami i tymiankiem. (dieta: kotlecik warzywny/ bez pomidora) Jarzynka: Kolorowa fasolka szparagowa. Surówka: Cukinia z papryką czerwoną, gruszką i jogurtem naturalnym[7]. (dieta: olej rzepakowy) Kompot z owoców mieszanych.	Zupka[9] kalafiorowa z mini makaronem[1,3], jajkiem[3] i koperkiem. (dieta: makaron bezjajeczny/ bezglutenowy/ bez jaja)	Ciasto[1,3,7] drożdżowe z owocami. Mleko[7] do picia. (dieta: ciasteczka[1] bez jaj i mleka/ napój jaglany do picia)
DZIEŃ 2	Kasza kukurydziana na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni) z masłem[7] i pastą z mozzarelli[7] i suszonych pomidorów. Mix warzyw: rzodkiewka, ogórek kiszony. Herbata owocowa. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ wędlina wieprzowa/ bez ogórka/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Ryż jaśminowy z kurkumą, kulka rybna[4] pieczona na parze z koperkiem. (dieta: jajko[3] na twardo) Jarzynka: Marchewka z groszkiem. Surówka: Sałata rzymska z papryką kolorową, ogórkiem świeżym, jabłkiem i oliwą z oliwek. (dieta: bez jabłka) Kompot wiśniowy.	Zupka[9] z kapusty białej i pomidorów z ziemniakami i natką. (dieta: bez pomidora)	Musli z płatkami[1], śliwką suszoną, amarantusem, jogurtem naturalnym[7] i bananem. (dieta: pudding z płatków ryżowych, amarantusa i banana)
DZIEŃ 3	Makaron[1,3] „gwiazdki" na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni)[1] z masłem[7], sałatą i wędlinką. Mix warzyw: ogórek świeży, papryka czerwona. (dieta: flora/ kaszka bezmleczna) Herbata z cynamonem. II śniadanie: Mix owoców.	Kasza perłowa[1], gulasz drobiowy z paseczkami warzyw i pomidorami. (dieta: bez pomidora/ kasza jaglana) Surówka z kalarepki, dyni, jabłka, szczypiorku i jogurtu naturalnego[7]. (dieta: olej rzepakowy/ bez jabłka) Kompot czereśniowy.	Barszcz czerwony[9] z ziemniakami, jajkiem[3] i natką. (dieta: bez jaja)	Wafle domowe[1] przekładane truskawkowym twarożkiem[7]. (dieta: deserek owocowy typu „Bobovita", wafle)

	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA + PODWIECZOREK	
DZIEŃ 4	Bawarka na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni) z masłem[7]. Jajecznica[3] ze szczypiorkiem. Mix warzyw: kalarepka, papryka żółta. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ pasta z awokado/ herbata czarna/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Ziemniaki z koperkiem, gołąbki bez zawijania z kapustą włoską i sosem pomidorowym. (dieta: bez pomidora) Surówka z buraczków, ogórka kiszonego, cebulki, jabłka i oleju rzepakowego. (dieta: bez ogórka/ bez jabłka) Kompot z owoców mieszanych.	Zupka[9] z dyni z ryżem i koperkiem.	Pudding chia na bazie jogurtów naturalnych[7], z musem śliwkowym i mandarynką. (dieta: pudding chia na bazie napoju jaglanego z musem i mandarynką)
DZIEŃ 5	Kasza jaglana na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni)[1] z masłem[7] i pastą jajeczną[3] ze szczypiorkiem. Mix warzyw: rzodkiewka, papryka żółta. (dieta: flora/ dżem 100 % owoców/chleb bezglutenowy/ kaszka bezmleczna) Mięta. II śniadanie: Mix owoców.	Ziemniaki puree, gulasz z soczewicy czerwonej, groszku, kukurydzy i marchewki z dodatkiem czosnku. Surówka z ogórków świeżych, koperku i jogurtu naturalnego[7]. (dieta: olej rzepakowy) Kompot śliwkowy.	Zupka[9] jarzynowa z kalarepką, brokułami, ryżem i natką.	Racuszki[1,3,7] z jabłkiem. Kakao na mleku[7] do picia. (dieta: racuszki z jabłkiem z mąki kukurydzianej, bez jaj i mleka/ kakao na bazie napoju jaglanego do picia)

	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA + PODWIECZOREK	
DZIEŃ 6	Kaszka manna[1] na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni) z masłem[7] i serem żółtym[7]. Mix warzyw: pomidor, papryka żółta. Herbata czarna z cytrynką. (dieta: flora/ bez pomidora/ bez ogórka/ chleb bezglutenowy/ dżem 100 % owoców/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Ziemniaki puree, potrawka drobiowa w sosie curry. (dieta: potrawka z fasoli białej) Jarzynka: Różyczki brokułów i kalafiorka. Surówka: Mizeria z jogurtem naturalnym[7] i szczypiorkiem. (dieta: olej rzepakowy) Kompot z owoców mieszanych.	Zupka[9] pomidorowa z mini makaronem[1] i natką. (dieta: makaron bezglutenowy)	Ciasteczka[1,3,7] kakaowe. Morelowe mleko[7] do picia. (dieta: ciasteczka[1] bez jaj i mleka/ morelowy napój jaglany do picia)
DZIEŃ 7	Owsianka[1] na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni) z masłem i pastą z białej fasoli z dodatkiem majeranku. Plasterki ogórka kiszonego. Mięta. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Kasza bulgur[1], kulka rybna[4] zapiekana ze szpinakiem i czosnkiem. (dieta: jajko na twardo) Jarzynka: Marchewki juniorki z kukurydzą. Surówka: Colesław z marchewką, białą kapustką, cebulką i jogurtem naturalnym[7]. (dieta: olej rzepakowy) Kompot wiśniowy.	Zupka[9] cebulowa z ziemniakami i natką.	Pieczone jabłka z miodem i cynamonem. Maślanka[7] do picia. (dieta: bez cynamonu i miodu, napój ryżowy do picia)
DZIEŃ 8	Kawa zbożowa[1] na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni)[1] z masłem[7] i jajkiem[3]. Mix warzyw: ogórek świeży, rzodkiewka. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ wędlinka/ herbata owocowa/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Mini makaron[1], gulasz wieprzowy w sosie bazyliowo-pomidorowym. (dieta: gulasz strączkowy/ bez pomidora/ makaron bezglutenowy) Jarzynka: Buraczki gotowane. Surówka: Szpinak z kukurydzą, papryką czerwoną, marchewką i olejem rzepakowym. (dieta: bez marchewki) Kompot czereśniowo-morelowy.	Zupka[9] krem z cukinii z ziemniakami i koperkiem.	Twarożek[7] migdałowy[8]. Sałatka owocowa z arbuza, gruszek i winogron. (dieta: sałatka owocowa, chrupki kukurydziane/ bez migdałów)

	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA + PODWIECZOREK	
DZIEŃ 9	Piernikowa ryżanka na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni, chleb pszenno-żytni) z masłem[7] i szynką drobiową. Mix warzyw: pomidor, ogórek kiszony. Herbata owocowa. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ bez pomidora/ bez ogórka/ kaszka bezmleczna) II śniadanie: Mix owoców.	Ziemniaki puree, klopsiki drobiowo-wieprzowe. (dieta: kotlecik warzywny) Jarzynka: Kolorowa fasolka szparagowa. Surówka: Rzodkiew biała z ogórkiem świeżym , jabłkiem i jogurtem naturalnym[7]. (dieta: olej rzepakowy/ bez jabłka) Kompot śliwkowy.	Zupka[9] kukurydziana z kaszą i natką.	Naleśniki[1,3,7] z musem truskawkowym. Kakao na mleku[7] do picia. (dieta: placuszek z gruszką bez jaj i mleka z mąki kukurydzianej/ pszennej/ kakao na bazie napoju jaglanego do picia)
DZIEŃ 10	Kluski lane[1,3] na mleku[7]. Pieczywo mieszane[1] (bułka wrocławska, chleb żytni)[1] z masłem[7] i morelowym twarożkiem[7]. (dieta: flora/ chleb bezglutenowy/ dżem 100 % owoców/ kaszka bezmleczna) Herbata z cytrynką. II śniadanie: Mix owoców.	Kasza owsiana[1], morszczuk[4] gotowany na parze z tymiankiem. (dieta: kotlecik warzywny) Jarzynka: Brukselka i marchew junior. Surówka: Cukinia z rzodkiewką, gruszką, koperkiem i jogurtem naturalnym[7]. (dieta: olej rzepakowy) Kompot z owoców mieszanych.	Zupka[9] koperkowa z ziemniakami, śmietanką[7] i jajkiem[3]. (dieta: bez jaja/ bez śmietany)	Śliwkowy jogurt[7]. Herbatniki[1,3]. (dieta: deserek owocowy typu „Bobovita", chrupki kukurydziane)

Dzieci przebywające na diecie mają zapewnione kaszki bezmleczne owocowe i kleiki bezmleczne.
Ponadto wszystkie dzieci dostają wodę na żądanie. Dodatkiem do zup jest wysokiej jakości oliwa z oliwek lub masło.
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 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (…).

Obróbka termiczna stosowana w naszym żłobku:

Wszystko poza gulaszem (krótkotrwały proces smażenia a następnie duszenie) oraz niektórych deserów (naleśniki, placuszki) jest przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.