



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 50

Ul. Nowogrodzka 75

02-018 Warszawa



DATA	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	<p>Platki ryżowe na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, Pasta z jajkiem i awokado ze szczypiorkiem, ogórek kiszonym, herbata miętowa z cytryną</p> <p><u>Dieta:</u> Napój jaglany, kaszka b/mleczna, płatki jaglane , masło flora-light, pieczywo, pasta z awokado, ogórek</p> <p><u>II-śniadanie:</u> mandarynka, jabłko, woda</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem. Pulpety z mięsa drobiowego (filet z kurczaka) w sosie warzywnym.</p> <p>Surówka: biała kapusta z jabłkiem z sokiem z cytryny, szczypiorku z olejem z pestek winogron</p> <p>Kompot jabłkowo- truskawkowy</p>	<p>Zupa Szrek z warzyw zielonych (por, brokuł, cukinia, szpinak, fasolka zielona, koperek, natka, ryż, podprawiana śmietanką</p>	<p>Jogurcik brzoskwiniowy, chrupki kukurydziane, woda</p> <p>Dieta mus brzoskwiniowo- kokosowy, chrupki ,</p>
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten,	Gluten, seler, jajko	Seler, mleko, gluten	Mleko, gluten,
Wtorek	<p>Komosa ryżowa na mleku.</p> <p>Pieczywo mieszane z masłem sałatka z mozzarelli, bazylii, pomidorów , herbatka rumiankowa</p> <p><u>Diety:</u> kaszka b/m, płatki jaglane, napój jaglany, pieczywo mieszane, masło flora-light, dżem</p> <p><u>II-śniadanie:</u> winogrono jasne, jabłko, woda</p>	<p>Mix kasz (jaglana, bulgur na sypko) talarki z Dorsza w panierce z sezamu zapiekane w sosie cytrynowym, Jarzynka: fasola żółta z olejem.</p> <p>Surówka: kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką posypana natką pietruszki z olejem Kompot porzeczkowo-brzoskwiniowy</p> <p>D: b/dorsza – kotlet warzywny</p>	<p>Zupka jarzynowa (włoszczyzna, kalafior, dynia, kukurydza mrożona, brokuł z natką, koperkiem) z ziemniakami</p>	<p>twarożek z owocami (malina, wiśnia) z wanilią</p> <p><u>Diety:</u> koktajl na napoju jaglanym z owocami, wanilią, woda</p>
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	Gluten, jajko ,mleko	Seler, gluten,	Gluten, mleko,
Środa	<p>Platki gryczane na mleku Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z marchewki z sezamem, kiełki lucerny, ogórek kiszony plastry, herbata miętowa</p> <p><u>Diety:</u> kaszka b/m, pieczywo mieszane, masło flora-light, pasta z marchewki</p> <p><u>II-śniadanie</u> pomarańcze, melon, jabłko, woda</p>	<p>Ziemniaki puree, kotlet schabowy, Jarzynka: marchew z groszkiem. Surówka: mizeria z jogurtem Kompot malinowy</p> <p>Diety: b/jogurtu – z olejem z pestek winogron</p>	<p>Zupa krupnik na warzywach z natką, koperkiem, cebulką smażoną, kaszą jęczmienną perlową</p>	<p>Ciasto malinowe, shake truskawkowy</p> <p><u>Diety:</u> babeczka malinowa, shake na napoju jaglanym z truskawką, woda</p>
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	Seler, gluten, jajko	Seler, gluten	Jajko, gluten ,mleko
Czwartek	<p>Kakao na mleku,</p> <p>Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, Twarożek wiśniowy <u>Diety:</u> Kasza b/m, pieczywo mieszane, masło flora, dżem</p> <p><u>II-śniadanie:</u> winogrono ciemne, jabłko woda</p>	<p>Makaron spaghetti d: makaron b/glutenu, szpinak z twarożkiem i mozzarellą, bazylią, czosnkiem Surówka: pomidor z cebulą i olejem z pestek winogron,</p> <p>Kompot truskawkowy</p>	<p>Zupa barszczyk biały z ziemniakami, natką i koperkiem, czosnkiem, majerankiem, jajkiem, chrzanem zabelany jogurtem</p>	<p>Mix jogurtowy z borówką na bazie jogurtu naturalnego, biszkopty</p> <p>Diety: koktajl jaglano- borówkowy, biszkopty</p>
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	Jajko, gluten, seler, mleko	Seler, mleko, jajko	Mleko, gluten
Piątek	<p>Ryż na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, sałatą maslową, polędwica wieprzową i drobiową, rzodkiewką, herbata owocowa</p> <p><u>Diety:</u> kaszka b/mleczna , pieczywo mieszane, masło flora-light, , wędlina drobiowa, rzodkiewki</p> <p><u>II-śniadanie:</u> jabłka, banany, woda</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem, pieczeń drobiowa z marchewką i groszkiem</p> <p>Jarzynka: buraczki na ciepło z olejem. Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i oleju.</p> <p>Kompot wiśniowy</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem rurki, koperkiem i natką zabelana śmietaną</p>	<p>Budyń czekoladowy, mus owocowy (brzoskwinia, truskawka) herbatniki mini zoo</p> <p><u>Diety:</u> kislek owocowy, herbatniki mini zoo, woda</p>
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	gluten, jajko, mleko	Seler, gluten, mleko	Mleko, gluten, jajka

DATA	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Kasza manna na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, plastry jajka ze szczypiorkiem, pomidor plastry Herbata miętowa z cytryną i miodem Diety: kaszka b/mleczna , pieczywo mieszane, masło flora light, wędlna drobiowa, pomidor II Śniadanie: winogrono jasne , jabłko, woda	Makaron rurki, spaghetti z mięskiem mielonym wieprzowym i warzywami Surówka: mizeria z koperkiem z jogurtem Kompot z owoców mieszanych Diety bez jogurtu z olejem	Zupa krem z białych i zielonych warzyw (por, fasola zielona, pietruszka, seler, kalafior, natka i koperek) z ziemniakami	kisielek owocowy (morela, brzoskwinia) herbatniki mini zoo Diety: kisielek owocowy, herbatniki mini zoo, woda do picia
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten,	Gluten, seler, mleko	Seler,	Mleko, gluten, jajko
Wtorek	Kawa na mleku. Bułka z masłem, ser żółty mierzwiowy, ogórek kiszony Diety: kaszka b/m, pieczywo mieszane, masło flora-light, wędlna wieprzowa , ogórek II-śniadanie: melon, jabłko, woda	Kasza bulgur z koperkiem , pieczeń z Dorsza w sosie jogurtowo-ziolowym Jarzynka: różyczki kalafiora z dodatkiem olej Surówka z pomidorów, sałaty rzymskiej, prażonym słonecznikiem, dynią i olejem Kompot żurawinowo- owocowy	Zupa z białej kapusty, pomidorów ziemniaków zaprawiana koncentratem pomidorowym natka , koperek	Jogurt naturalny z miodem posypany amarantusem mus bananowy dieta: mleczko kokosowe posypane amarantusem , mus bananowy, woda
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	Gluten, jajko ,mleko	Seler, gluten,	Mleko, jaja, gluten
Środa	Płatki jaglane na mleku Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, plasterki ogórka zielonego Herbata czarna z limonką, imbirem świeżym Diety: napój jaglany, pieczywo mieszane, masło flora-light, wędlna wieprzowa, ogórek II-śniadanie: banan, jabłko, woda	Ziemniaki z koperkiem, Gołąbki bez zawijania z indyka i kurczak w sosie pomidorowy. Surówka: z selera, jabłka z jogurtem Kompot borówkowy Diety b/jogurtu z olejem	Zupka krupnik z warzywami, kaszą jęczmienną natką i koperkiem.	Makaron z musem borówkowym z delikatną nutą śmietany Diety, kasza jaglana z musem borówkowym woda
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	Seler, gluten, jajko	Seler,	Jajko, gluten
Czwartek	Makaron gwiazdki na mleku, pieczywo mieszane z masłem , drobiowa/szynka wieprzowa, pomidor. Rumianek Diety: Kasza b/m, bułka, masło flora, wędlna wieprzowa, pomidor II-śniadanie: banan, jabłko, woda	Ryż gotowany na sypko gulasz wieprzowo- wołowy w sosie pomidorowo- warzywnym z dodatkiem bazylii. Surówka: kapusta pekińska, marchew, kukurydza konserwowa i olejem z pestek winogron Kompot ananasowy	Zupka ogórkowa z ziemniakami, natką i koperkiem, podprawiana śmietaną	Puszysty twarożek z brzoskwiniami d/mus brzoskwinowy , chrupki
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	, gluten, seler	Seler, mleko	Gluten, mleko, jajko
Piątek	Klusieczki lane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta humus z ciecierzycy, sezamu, fasolki czerwonej, szczypiorku, papryka czerwona, napój cytrynowy Diety: Kaszka b/mleczna, pieczywo mieszane, masło flora-light, pasta humus z fasoli czerwonej , szczypiorek II-śniadanie: winogrono ciemne, jabłko, woda	Ziemniaki z koperkiem Mintaj/Dorsz ryba po grecku z warzywami zaprawiany koncentratem Surówka: ogórek kiszony, papryka żółta olej z pestek winogron Kompot owoce mieszane	Zupa cebulowa z warzywami, płatki (gryczane i żytnie) koncentrat pomidorowy, cebula, koperek, natka, śmietana	Maślanka z musem borówkowym i miodem Dieta: przecier owocowy
Alergeny	Mleko (w tym laktoza), gluten	gluten, jajko	Seler, mleko	Mleko, gluten ,

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 (...) Dzieci przebywające na diecie mając zapewnione kaszki bezmleczno- ryżowe oraz kaszki bezmleczne z owocami Ponadto wszystkie dzieci dostają wodę do picia na żądanie. Dodatkowo do zup jest wysokiej jakości oliwa z oliwek lub masło
Jadłospis w dekadzie może ulec zmianie