



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 53
ul. Akacjowa 15
05-076



DATA	ŚNIADANIE I i II	DRUGIE DANIE	ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek 20.03.2023	Makaron ^{1,5} na mleku ² . Kanapki z pieczywa mieszanego ¹ z masłem ³ , wędlna drobiowa, plasterki ogórka zielonego. D: makaron bez jajek/kaszka b/ml, margaryna flora Light, wędlna II śniadanie - mix owocowy. Woda	Ziemniaki. Pulpecik z morskuczka ^{4,5} w sosie pomidorowym z warzywami. Surówka z białej rzodkwi z marchewką, szczypiorkiem i olejem. Kompot wiśniowy. D: pulpecik b/jajek, potrawka warzywna z soczewicą, surówka b/jabłka	Zupa kalafiorowa z płatkami ryżowym, natką pietruszki i olejem.	Jogurt ³ morelowy z nasionami chia. Wafle orkiszowe ¹ . D: koktajl na napoju roślinnym z nasionami chia. Chrupki kukurydziane.
Alergeny	¹ Gluten, ² mleko(laktoza), ³ przetwory mleczne(laktoza), ⁵ jajka.	⁴ Ryba, ⁵ jajka.	Seler.	³ Przetwory mleczne(laktoza), ¹ gluten.
Wtorek 21.03.2023	Kluski lane pełnoziarniste ^{1,5} na mleku ² . Kanapki z pieczywa mieszanego ¹ z masłem ³ , żółtym serem ³ , papryka. D: makaron bez jajek/kaszka b/ml, margaryna flora Light, II śniadanie - mix owocowy. Woda	Kasza jęczmienna pęczak ¹ . Kuleczki ⁵ z indyka w sosie curry z mlekiem kokosowym. Jarzynka: gotowana marchewka z groszkiem. Surówka z białej kapusty z papryką, kukurydzą i jogurtem ³ . Kompot z porzeczki. D: kotlecik b/jajek, surówka z olejem.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, natką pietruszki i oliwą.	Koktajl czereśniowy na maśle ³ . Chrupki kukurydziane. D: mus z banana, awokado i daktyli/przecier Bobovita.. Chrupki kukurydziane.
Alergeny	¹ Gluten, ² mleko(laktoza), ³ przetwory mleczne(laktoza), ⁵ jajka.	¹ Gluten, ⁵ jajka, ³ przetwory mleczne(laktoza).	Seler.	³ Przetwory mleczne(laktoza).
Środa 22.03.2023	Płatki kukurydziane na mleku ² . Kanapki z pieczywa mieszanego ² z masłem ³ , pasta twarogowa ³ z rzodkiewką, pomidor malinowy. Herbata rumiankowa. D: kaszka b/ml, margaryna flora Light, pasta z soczewicy, zielony ogórek. II śniadanie - mix owocowy. Woda	Ziemniaki. Kotlecik ⁵ drobiowy w sosie musztardowo ⁷ -cytrynowym. Jarzynka: gotowana fasolka szparagowa. Surówka z kalarepy i ogórka z jogurtem ³ . Kompot brzoskwiniowy. D: kotlecik b/jajek, surówka z olejem.	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą kukurydzianą, natką i mlekiem kokosowym.	Placuszki ^{1,2,5} z mąką kokosową na kefirze ³ z musem truskawkowym. Mleko ¹ waniliowe do picia. D: placuszki bez na napoju roślinnym/placuszki bez jajek, bez musu. Napój roślinny do picia.
Alergeny	² Gluten, ¹ mleko(laktoza), ³ przetwory mleczne(laktoza).	⁵ Jajka, ⁷ gorczyca, ³ przetwory mleczne(laktoza).	Seler	¹ Gluten, ⁵ jajka, ³ przetwory mleczne(laktoza), ² mleko(laktoza).
Czwartek 23.03.2023	Kakao ⁶ na mleku ² . Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem ³ pasta z jajek ⁵ z cebulą duszoną, zielony ogórek. Herbata. D: kakao na napoju roślinnym/napój roślinny, margaryna flora Light, wędlna II śniadanie - mix owocowy. Woda	Kasza gryczana biała. Kotlecik ⁵ wieprzowy w sosie chrzanowym. Jarzynka: gotowana cukinia i dynia. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i brzoskwinia w sosie jogurtowym ³ . Kompot truskawkowy. D: surówka z olejem, woda.	Zupa kapuśniak z ziemniakami, natką i olejem.	Kokosowe kulki twarogowe ³ . Herbata owocowa. D: kokosowe kulki z białej fasoli.
Alergeny	¹ Gluten, ² mleko(laktoza), ³ przetwory mleczne(laktoza), ⁶ kakao..	⁵ Jajka, ³ przetwory mleczne(laktoza).	Seler.	³ Przetwory mleczne(laktoza).
Piątek 24.03.2023	Kasza manna ¹ na mleku ² . Kanapki z pieczywa mieszanego ¹ z masłem ³ , hummus, plasterki kiszzonego ogórka. Herbata owocowa. D: kaszka b/ml, margaryna flora light, II śniadanie - mix owocowy. Woda	Ziemniaki. Pieczony dorsz ^{4,5} w sosie porowo-śmietanowym ³ . Jarzynka: gotowane brokuły i marchewka junior. Surówka z czerwonej kapusty z cebulą, jabłkiem i olejem. Kompot śliwkowy. D: kotlecik b/jajek, gulasz wieprzowy, sos porowy, woda.	Zupa pomidorowa z ryżem, natką i olejem. D: zupa pomidorowa z kaszą kus-kus, zupa jarzynowa.	Ciasto drożdżowe ^{1,2,5} z owocami. Kawa zbożowa ¹⁻² . D: ciasto drożdżowe na napoju roślinnym, bez jajek. Kawa zbożowa na napoju roślinnym.
Alergeny	¹ Gluten, ² mleko(laktoza), ³ przetwory mleczne(laktoza).	⁴ Ryba, ⁵ jajka, ³ przetwory mleczne(laktoza).	¹ Gluten, ⁵ jajka, seler.	¹ Gluten, ² mleko(laktoza), ⁵ jajka.