



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

---

Żłobek nr 56  
ul. Truskawkowa 5  
03-257



| Data         | Śniadanie   | Obiad   | Zupa  | Podwieczorek   |
|--------------|---|---|---|--|
| Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wiórki sera żółtego, sałata rzymska, papryka czerwona, herbata owocowa (dieta: kaszka b/ml, flora, polędwica sopočka<br>II śniadanie: jabłka, banany, arbuz                         | Potrąwka drobiowa w sosie dyniowym, kasza gryczana biała, surówka: sałata lodowa z ogórkiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i jogurtem/ oliwą, jarzynka: fasolka szparagowa żółta gotowane na parze, kompot wiśniowy                             | Kalafiorowa z ziemniakami i zielenią                          | Owocowy koktajl z maślanek i kefiru/ napoju owsianego/ bananowo - truskawkowy z amarantusem ekspandowanym, biszkopty, chrupki kukurydziane |
| Alergeny     | mleko (w tym laktoza, gluten (pszenica, żyto),  | gluten (pszenica, żyto), gorczyca, seler, soja, mleko (w tym laktoza), jajko  | seler   | gluten (pszenica), jajko   |
| Wtorek       | Kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, pomidor, szczypiorek, sałata masłowa, herbata owocowa (dieta: kawa na napoju orkiszowym, flora)<br>II śniadanie: jabłka, banany, gruszki  | Filecik z morskiczka w sosie greckim, ziemniaki, surówka: kapusta pekińska z marchewką, porem, kukurydzą i jogurtem/ oliwą, jarzynka: buraczki gotowane, kompot z czarnej porzeczki   | Ryżanka na jarzynach z pomidorami i zielenią                  | Ciasto jogurtowe z malinami, mleko do picia (diety: placuszki z malinami, napój orkiszowy)   |
| Alergeny     | mleko (w tym laktoza), gluten (pszenica, żyto),   | gluten (pszenica, żyto), gorczyca, seler, soja, mleko (w tym laktoza), jajko  | seler   | gluten (pszenica), mleko (w tym laktoza), jajko  |
| Środa        | Płatki żytnie na mleku, pieczywo mieszane z masłem, twarożek brzoskwinowy, marchewka w słupkach, herbata z cytryną (dieta: kaszka b/ml, flora, dżem)<br>II śniadanie: jabłka, banany, winogrona czerwone                                      | Kotlecik z indyka, ziemniaki, surówka z kalarepki, marchewki, jabłka i jogurtu naturalnego/ oliwą, jarzynka: kalafior i brokuł gotowane na parze, kompot truskawkowy  | Z kolorowej fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną i zielenią | Jabłko pieczone z cynamonem, maślanek/napój owsiany/ z owocami leśnymi do picia  |
| Alergeny     | mleko (w tym laktoza), jajko, gluten (pszenica, żyto), seler  | gluten (pszenica, żyto), gorczyca, seler, soja, mleko (w tym laktoza), jajko  | seler   | gluten (pszenica), mleko (w tym laktoza)   |
| Czwartek     | Kaszka kukurydziana na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta z pieczonej cukinii, papryki i soczewicy z odrobiną pomidorów, ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata owocowa (dieta: kaszka b/ml, flora)<br>II śniadanie: jabłka, banany, melon | Makaron pełnoziarnisty z mięsem mieszanym w sosie, jarzynowym, surówka: biała rzodkiew z marchewką, jabłkiem, brzoskwinia, pomarańczą i jogurtem/oliwą, jarzynka: marchewka kostka duszona z brukselką na parze, kompot z owoców mieszanych | Delikatny kapuśniaczek z ziemniakami i koperkiem              | Brzoskwinowy twarożek, biszkopty (dieta: przecier owocowy Bobovita, chrupki kukurydziane)  |
| Alergeny     | mleko (w tym laktoza), gluten (pszenica, żyto)  | gluten (pszenica, żyto), gorczyca, seler, soja, mleko (w tym laktoza), jajko  | seler   | mleko (w tym laktoza), gluten (pszenica)   |
| Piątek       | Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane, omlet ze szpinakiem, papryka kolorowa, herbata owocowa (dieta: kaszka b/ml, flora, wędlina)<br>II śniadanie: jabłka, banany, mandarynki   | Kotlecik mielony z dorsza na parze, ziemniaki, jarzynka: bukiet warzyw gotowany na parze, surówka: kapusta kiszona z marchewką, jabłkiem i oliwą, kompot wiśniowy   | Buraczkowa z miksem kasz i zielenią                           | Sernik z jogurtu naturalnego z galaretką wieloowocową na wafelku orkiszowym  |
| Alergeny     | mleko (w tym laktoza), gluten (pszenica, żyto), seler, jajko  | ryba, gluten (pszenica, żyto), gorczyca, seler, soja, mleko (w tym laktoza), jajko  | seler   | mleko (w tym laktoza), gluten (pszenica), jajko  |