



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 62
ul. Lwa Tołstoja 2
01-910



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 ogórkiem zielonym Twarożek ze szczypiorkiem. Herbata z cytryną Diety-Mleko roślinne masło flora light II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem . Klopsiki drobiowe w sosie jarzynowym . Brokuł na jarzynę polany masłem. Sur z marchewki z jabłkiem, żurawiną suszoną i groszkiem w sosie szczypiorkowo jogurtowym. Kompot czereśniowy. Alergeny : mleko ,gluten, jaja</p>	<p>Zupa pietruszkowo gruszkowa z kaszą kukurydzianą natką pietruszki i oliwą z oliwek z cynamonem. Alergeny: gluten, gorczyca, seler ,soja</p>	<p>Muffinki szpinakowe. Smoothie bananowo truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego Diety-Placuszki b/j ze szpinakiem. Mus bananowo jogurtowy. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>
Wtorek	<p>Makaron penne na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, szpinakiem baby i polędwica drobiową z plasterkami rzodkiewki . Rumianek do picia. Diety -Mleko roślinne, masło flora light II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>	<p>Kasza owsiana na sypko. Gulasz wieprzowy w sosie morelowym. Bukiet warzyw na jarzynę polany masłem. Sur z sałaty i ogórka zielonego w sosie jogurtowo szczypiorkowym. Kompot z czarnej porzeczki. Alergeny : mleko ,gluten, jaja</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki, oliwą z oliwek. Alergeny: gluten, gorczyca, seler ,soja</p>	<p>Biszkopciki .Kakao do picia. Diety-Chrupki kukurydziane. Kakao na mleku roślinnym. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>
Środa	<p>Biała kawa do picia . Pieczywo mieszane z masłem i słupkami papryki żółtej i plasterkami ogórka zielonego. Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem Diety-Mleko roślinne, masło flora light II-Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>	<p>Puree ziemniaczane z koperkiem. Paluszek rybny w sosie sezamowym. Fasola zielona na jarzynę z czosnkiem z dodatkiem masła. Sur wielowarzynowa z jabłkiem i szczypiorkiem w sosie ziołowo czosnkowym. Kompot truskawkowy. Alergeny : mleko ,gluten, jaja, ryba</p>	<p>Krem marchewkowy z natką pietruszki, oliwa z oliwek, makaronem, zabieleny jogurtem Diety- bez jogurtu Alergeny: gluten, gorczyca, seler ,soja</p>	<p>Mini serniczki waniliowo czekoladowe z wiśnią. Woda Diety -Placuszki czekoladowe z wiśnią. Woda. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>
Czwartek	<p>Kasza krakowska na mleku. Pieczywo mieszane z masłem z groszku zielonego z pomidorem malinowym. Lemoniada z pomarańczy, mandarynki i limonki. Diety -Kaszka b/m ,masło flora light, II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem. Pulpeciki drobiowe w sosie żurawinowym. Marchewka junior z groszkiem na jarzynę z dodatkiem masła . Sur. z kalarepy z kawałkami brzoskwini ze szczypiorkiem w sosie jogurtowym. Kompot z owoców mieszanych . Alergeny : mleko ,gluten, jaja</p>	<p>Zupa nicejska z natką pietruszki i oliwa z oliwek z kaszą manna, zabieleną jogurtem. Diety- bez jogurtu Alergeny: gluten, gorczyca, seler ,soja</p>	<p>Ciasto drożdżowe z nutą cynamonu. Jogurt jagodowy. Diety- Chlebek drożdżowy b/j z nutą cynamonu. Mus jagodowy. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>
Piątek	<p>Platki żytnie na mleku . Pieczywo mieszane z masłem i pastą z sera żółtego z słupkami czerwonej papryki i ogórkiem kiszonym . Mięta do picia z miodem. Diety -Mleko roślinne. masło flora light II- Sok jabłkowy (własna produkcja).Woda. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>	<p>Kasza jęczmienna wiejska. Kotlecik rybny w sosie ziołowym. Cukinia na jarzynę z dodatkiem masła i koperku. Sur z buraczków z jabłkiem i szczypiorkiem z oliwą z oliwek. Kompot malinowy. Alergeny : mleko ,gluten, jaja, ryba</p>	<p>Zupa brukselkowa z ziemniakami, natką pietruszki, oliwą z oliwek i majerankiem. Alergeny: gluten, gorczyca, seler ,soja</p>	<p>Budyń waniliowy (własna produkcja). Chrupki kukurydziane. Diety- Kisielek z kawałkami owoców. (własna produkcja). Chrupki kukurydziane. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja</p>

DATA	ŚNIADANIE I i II	I faza obiadu DRUGIE DANIE	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Mleko do picia a smaku mango . Pieczywo mieszane z twarożkiem a'la tzatziki . Mięta z cytryną do picia. Diety -Kaszka b/m, mleko bez laktozy -masło flora light – twarożek bez laktozy, wędlina II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja	Ryż biały na sypko z natką pietruszki. Steki z indyka w sosie musztardowym Buraczki na jarzynkę z dodatkiem masła. Sur. z pora z jabłkiem i groszkiem konserwowym i szczypiorkiem w sosie jogurtowym. Kompot borówkowy. Alergeny : mleko ,gluten, jaja	Barszcz biały z ziemniakami natką pietruszki i oliwą z oliwek z cebulką, chrzanem ,czosnkiem i majerankiem zabieleny jogurtem. Alergeny: gluten, gorczyca, seler, soja	Racuchy z gruszką posypane cukrem pudrem. Mleko brzoskwińowe. Diety-racuchy z gruszką b/j posypane cukrem pudrem. Brzoskwińowe mleko b/l / roślinne Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja
Wtorek	Kolorowy makaron na mleku. Pieczywo mieszane z masłem z plasterkami pomidora i salaty. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i porem. Diety -Mleko roślinne i mleko bez laktozy o smaku mango -masło flora light – pasta z pora. II- Jabłko gruszka pomarańcz winogrono ciemne , truskawki . Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja	Ziemniaki z koperkiem. Kotlecik z rybny w sosie beszamel . Jarzyna mieszana na jarzynkę z dodatkiem masła. Sur z kapusty kiszzonej z cebulką jabłkiem z oliwą z oliwek. Kompot brzoskwińowo gruszkowy. Diety- kotlecik marchewkowy , kotlecik rybny bez jajka Alergeny : mleko ,gluten, jaja	Zupa koperkowa z zacierkami kukurydzianymi i oliwą z oliwek zabieleną mlekiem. Diety-Mleko b/laktozy /bez mleka Alergeny: gluten, gorczyca, seler, soja	„Raffaello” żłobkowe (kuleczki twarogowe obtaczane w wiórkach kokosowych z). Sok owocowo warzywny z bobofrutem. Diety -„Raffaello” żłobkowe (kuleczki twarogowe B/L obtaczane w wiórkach kokosowych z)/ Chrupki kukurydziane Sok owocowo warzywny . Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja
Środa	Mieszanka białego ryżu z czerwoną komosą ryżową na mleku. Pieczywo mieszane z masłem i szynką wieprzowa z słupkami kolorowej papryki . Herbata owocowa Diety -Mleko roślinne , mleko bez laktozy -masło flora light II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja	Puree ziemniaczane z koperkiem. Pulpeciki drobiowe w sosie majerankowym Kalafior na jarzynkę polany masłem. Sur z marchewki z rodzynek , jabłkiem w sosie pomarańczowym. Kompot jagodowy. Diety- Pulpecik drobiowy b/j . Alergeny : mleko ,gluten, jaja	Krem z cukinii z natką pietruszki i oliwa z oliwek z kostką z kaszy krakowskiej. Alergeny: gluten, gorczyca, seler, soja	Ciasto drożdżowe z nutą cynamonu. . Kefir jagodowy. Diety- Chlebek drożdżowy b/j z nutą cynamonu. Jagodowy jogurt b/l / Mus jagodowy. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja
Czwartek	Kaszka mleczna zbożowa z mussem truskawkowym. Pieczywo mieszane z masłem i plasterkami ser mozzarella, jajka z wiórkami rzodkiewki . Herbata do picia. Diety -Kaszka ryżowa bez mleczna z mussem truskawkowym ,masło flora light II- Mix owocowy. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja	Kasza jęczmienna na sypko. Klopsik z soczewicy w sosie greckim. Szpinak na jarzynkę z dodatkiem masła. Sur z pomidora z cebulką i szczypiorkiem w sosie jogurtowym. Kompot malinowy . Diety- Klopsik z soczewicy b/j , jogurt bez laktozy /oliwa z oliwek Alergeny : mleko ,gluten, jaja	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki z masłem, zabieleną jogurtem. Diety-jogurt b/laktozy /bez jogurtu/ z oliwa z oliwek Alergeny: gluten, gorczyca, seler, soja	Jablecznik na kruchym spodzie Bawarka do picia. Diety-Jablecznik na kruchym b/j spodzie Bawarka do picia na mleku roślinnym/ b/l. Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja
Piątek	Płatki orkiszowe na mleku. Pieczywo mieszane z masłem i pastą guacamole (Awokado , czerwona cebula, czosnek, kolendra, sok z limonki ,kminek, oliwa z oliwy, pomidor)z ogórkiem kiszony. Rumianek. Diety -Mleko roślinne , mleko bez laktozy -masło flora light II- Sok jabłkowy z gruszką i nutą selera. Woda Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja	Makaron łazanki. Gulasz drobiowy w sosie własnym. Kapusta kiszona ja jarzynkę z dodatkiem oliwy z oliwek. Sur królewska z morelą suszoną ze szczypiorkiem w sosie jogurtowym. Kompot śliwkowy . Diety- jogurt bez laktozy /oliwa z oliwek Alergeny : mleko ,gluten, jaja	Kartoflanka z marchewką w kostkę z natką pietruszki i oliwą z oliwek. Alergeny: gluten, gorczyca, seler, soja	Babeczki z kaszy mannej z owocami. Shake malinowy na bazie jogurtu naturalnego. Diety- Babeczki z kaszy mannej b/m z owocami. Shake malinowy na bazie jogurtu b/l /mleku roślinnym Alergeny: mleko laktoza, gluten, jaja

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 (...)

Dodatkowe informacje do jadłospisu:

1. Mleko roślinne na diety to- jaglane, sojowe , orkiszowe, owsiane
2. Techniki obróbki cieplnej : gotowanie , gotowanie na parze, smażenie, duszenie , pieczenie.
3. Woda jest podawana każdorazowo na żądanie dziecka .
4. Oznaczenia w jadłospisie : b/m- bez mleczna . b/j- bez jajeczna , b/l – bez laktozy