



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

Przykładowy Jadłospis

Żłobek nr 75
ul. Cokołowa 2A
01-384 Warszawa

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...) Diety eliminacyjne w żłobku realizowane są zgodnie z zaleceniami lekarza. Zamienniki surowcowe w jadłospisie są ustalone indywidualnie z Intendentem

Legenda alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Jaja
3. Ryby
4. Soja
5. Mleko i produkty pochodne
6. Orzechy
7. Seler
8. Dwutlenek siarki i siarczyny
9. Nasiona sezamu

Jadłospis może ulec nieznacznej zmianie.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek 1.04.2024	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY			
Wtorek 2.04.2024	DZIEŃ ORGANIZACYJNY			
Środa 3.04.2024	Kasza manna ¹ na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Cząstka jaja ² oprószone szczypiorkiem dieta/ wędlina drobiowa wiórki rzodkiewki Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Herbata czarna z miętą II śniadanie: jabłka, gruszki, banany	Kulki drobiowe ^{1,2} w sosie koperkowym ⁷ Marchewka duszona z groszkiem zielonym Surówka z ogórka świeżego z kalarepą z jogurtem naturalnym ⁵ dieta/ z tł. roślinnym Ziemniaki gotowane Kompot śliwkowo – porzeczkowy	Pomidorowa na wywarze warzywnym ⁷ z kluseczkami pszennymi dieta/ z makaronem bezglutenowym/bez jaj z natką i/lub koperkiem	Deser z jogurtu naturalnego ⁵ z musem truskawkowym z posypką z płatek kukurydzianych z suszonymi owocami
Czwartek 4.04.2024	Kasza kukurydziana na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Pasta z mozzarelli i jajka ^{2,5} z ziołami dieta/ wędlina drobiowa Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Napój rumiankowy II śniadanie: gruszki, jabłka, mandarynki	Kulki drobiowe ^{1,2} w sosie lekko chrzanowym ⁷ Mix fasolki szparagowej zielonej i żółtej duszony Surówka z marchewki z jabłkiem i rodzynkami z tł. roślinnym Kasza gryczana biała z koperkiem Kompot z owoców mieszanych	Kalafiorowa na wywarze warzywnym ⁷ z ziemniakami z chmurką z jogurtu naturalnego ⁵ dieta/ bez dodatku jogurtu z natką i/lub koperkiem	Placki z maki pszennej z jabłkiem ^{1,2,5} dieta/ chrupki kukurydziane, mus owocowy typu Bobo-Vita mleko brzoskwińowe do picia ⁵ dieta/ smoothie na napoju roślinnym brzoskwińowe
Piątek 5.04.2024	Kakao na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Plasterki wędliny drobiowej Plasterki pomidora malinowego Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Herbata owocowa II śniadanie: gruszki, jabłka, melon	Kotlecik z morszczuka ^{1,2,3} z ziołami Buraczki duszone Surówka z warzyw mieszanych (seler ⁷ , marchewka, rzodkiewka) z jogurtem naturalnym ⁵ dieta/ bez dodatku jogurtu Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot truskawkowo – wiśniowy	Jarzynowa (kalafior, brokuł) na wywarze warzywnym ⁷ z makaronem pszennym ^{1,2} dieta/ z ziemniakami z chmurką jogurtu naturalnego ⁵ dieta/ bez dodatku jogurtu z natką i/lub koperkiem	Kulki z twarogu waniliowego ⁵ obtoczone w biszkoptach ^{1,2} dieta/ kulki z kleiku ryżowego w biszkoptach ew. odpowiednio bez obsypki lub mus owocowy typu Bobo-Vita

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek 8.04.2024	Makaron czterojajeczny ^{1,2} na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Plasterki pomidora Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Herbata czarna z cytryną II śniadanie: jabłka, gruszki, melon	Gołąbki po góralsku z kapustą białą z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym ⁷ Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego z tł. roślinnym Ryż biały gotowany z koperkiem Kompot wiśniowy	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym ⁷ z ziemniakami z chmurką jogurtu naturalnego ⁵ i częstką jaja dieta/ odpowiednio bez dodatku jogurtu i/lub jaja z natką i/lub koperkiem	Deser z produktów fermentowanych (jogurt naturalny, kefir) ⁵ z bananem dieta/napój roślinny z bananem
Wtorek 9.04.2024	Lane kluseczki z mąki pszenno-kukurydzianej ^{1,2} na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Pasta z wędliny, jaja ² ze szczypiorkiem Kawałki kalarepy do chrupania Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Herbata owocowa II śniadanie: banany, jabłka, gruszki	Kotlecik z morszczuka ^{1,2,3} z porem, sos warzywny ⁷ Mix warzyw duszonych białych, żółtych i pomarańczowych (kalafior, fasolka szparagowa żółta, kukurydza, marchewka, dynia) Surówka z sałaty masłowej z ogórkiem zielonym i z rzodkiewką z jogurtem naturalnym dieta/z tł. roślinnym Kasza kuskus z ziołami Kompot z owoców mieszanych	Śródziemnomorska (papryka kolorowa, pomidory, cebula fasola biała) na wywarze warzywnym ⁷ z ziemniakami z koperkiem i /lub natką	Twarożek a’la Danio ⁵ z musem truskawkowym dieta/ kleik ryżowy z musem truskawkowym Chrupki kukurydziane
Środa 10.04.2024	Płatki owsiane błyskawiczne ¹ na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Pasta z groszku zielonego gotowanego z warzywami z podsmażaną cebulką i sezamem dieta/ wędlina drobiowa Wiórki rzodkiewki Pieczywo mieszane z masłem dieta/ margaryna Flora Light Napój rumiankowy II śniadanie: jabłka, banany	Kulki drobiowe w sosie lekko musztardowym ⁷ Marchewka junior duszona Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą i jabłkiem z tł. roślinnym Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot wiśniowo – śliwkowy	Kokosowa z cukinii i dyni na wywarze warzywnym ⁷ z ryżem pełnoziarnistym paraboiled z natką i/lub koperkiem	Placki z jabłkami ^{1,2,5} z cukrem pudrem dieta/ ciasteczka bezglutenowe, bez jaj ew. chrupki kukurydziane Mleko bananowe do picia ⁵ dieta/ napój roślinny bananowy
Czwartek 11.04.2024	Płatki kukurydziane typu Corn Flakes na mleku ⁵ dieta/ kaszki typu Bobo-Vita mleczne lub bezmleczne Twarożek naturalny ⁵ z ogórkiem zielonym i koperkiem dieta/ wędlina drobiowa z ogórkiem zielonym Pieczywo mieszane ^{1,2} z masłem ⁵ dieta/ margaryna Flora Light Napój miętowy II śniadanie: gruszki, jabłka	Gulasz z mięsa drobiowego w sosie słodko – kwaśnym ^{1,2,7} z ananaseм i pomidorami Kalafior gotowany na parze Surówka z buraczków z rukolą i prażonymi pestkami słonecznika z tł. roślinnym Makaron pszenny ^{1,2} z koperkiem Kompot z owoców mieszanych	Barszcz biały na wywarze warzywnym ⁷ na maślance ⁵ dieta/ bez dodatku maśłanki podprawiany chrzanem, czosnkiem i majerankiem z natką	Deser z kaszy mannej ¹ gotowanej na mleku ⁵ dieta/ na wodzie ew. kleik ryżowy z musem z owoców czerwonych (śliwka, borówka, truskawka)
Piątek 12.04.2024	Kawa zbożowa mleku ⁵ dieta/ kawa zbożowa na napoju roślinnym Ser żółty mierzwiony ⁵ ze szczypiorkiem dieta/ wędlina drobiowa Paseczki papryki kolorowej Pieczywo mieszane z masłem dieta/ margaryna Flora Light Herbata owocowa II śniadanie: jabłka, banany	Kotlecik z dorsza ^{1,2,3} ze szczypiorkiem, sos warzywny ⁷ Szpinak duszony z nutą czosnku Surówka z marchewki, pora i jabłka z żurawiną suszoną z jogurtem naturalnym ⁵ dieta/ z tł. roślinnym Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot truskawkowo -porzeczkowy	Ogórkowa na wywarze warzywnym ⁷ z ryżem jaśminowym z chmurką jogurtu naturalnego ⁵ dieta/ bez dodatku jogurtu z koperkiem i/lub natką	Ciasteczka z mąki pszennej z płatkami owsianymi ^{1,2,5} dieta/ wafelek ryżowy Kisielek wiśniowy do picia