



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

Przykładowy jadłospis

Żłobek nr 70
ul. Pamiętna 16
02-972



Przykładowy tygodniowy jadłospis

Jadłospis jest przygotowywany zgodnie z wytycznymi instytutu żywności i żywienia dotyczącymi żywienia dzieci do lat 3

Poniedziałek:

Śniadanie: Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewkami, pomidor. Jabłka, gruszki.

Obiad: Ziemniaki z koperkiem, kotlecik jajeczny, pieczone warzywa korzeniowe, surówka z białej kapusty, kompot wiśniowo-jabłkowy.

Podwieczorek: Zupa kalafiorowa, kefir z bananami i szpinakiem, herbatniki.

Wtorek:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta jajeczna z avocado i koperkiem, papryka kolorowa, herbatka miętowa. Banany, jabłka.

Obiad: Kasza kus-kus, klopsiki drobiowe w sosie tymiankowym, bukiet warzyw na parze, surówka z kalarepy i marchewki, kompot gruszkowo-borówkowy.

Podwieczorek: Zupa ogórkowa z ziemniakami, domowa nutella, wafle ryżowe, mleko.

Środa:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku, pieczywo mieszane z masłem, ser żółty, rzodkiewki, herbata owocowa.

Obiad: Ziemniaki gotowane, pieczeń wieprzowa w sosie musztardowym, kalafior gotowany, surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem, kompot truskawkowy. Borówki, morele.

Podwieczorek: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, kisiel owocowy, biszkopty.

Czwartek:

Śniadanie: Kluski lane na mleku, bułeczka z masłem, pasztet z selera z żurawiną, ogórek zielony, herbata z cytryną.

Obiad: Kasza jęczmienna, gulasz wołowy po węgiersku, brokuły, surówka z kiszonych ogórków, kompot wieloowocowy. Melon, mandarynka

Podwieczorek: Krem z buraków z mleczkiem kokosowym, maślanka truskawkowa, wafle tortowe.

Piątek:

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina wieprzowa, ogórki kiszone, kalarepa, herbatka rumiankowa.

Obiad: Ziemniaki, ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty, marchewki mini, kompot morelowo-gruszkowy. Winogrona, jabłka

Podwieczorek: Zupa z brokuł z kaszą manną. Ciasto piaskowe z borówkami i kruszonką, kawa zbożowa.

Śniadanie: 8:30-9:00

Obiad: 11:30-12:00

Podwieczorek: 14:30-15:00