



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

Przykładowy jadłospis

Żłobek nr 72
ul. Pobożnego 33
02-972



DZIEŃ	ŚNIADANIE (godzina 8.30)	OBIAŁ (godzina 11.30)	ZUPA (godzina 14.30)	PODWIECZOREK (godzina 14.30)
PONIEDZIAŁEK 14.10.2024	<p>Płatki ryżowe na mleku⁵ Dieta/ Kaszki typu Bobo-Vita bezmleczne</p> <p>Kanapki: Pieczywo mieszane z masłem⁵ (chleb pszenno¹ - żytni , bułka wrocławska ¹, chleb żytni¹)/ plaster sera żółtego⁵/ do wyboru: pomidor, rzodkiewka</p> <p>Dieta/ tłuszcz roślinny flora/ szynka drobiowa</p> <p>Herbata czarna</p>	<p>Kotlet mielony wołowo – wieprzowy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym</p> <p>Kasza bulgur¹</p> <p>Jarzynka: Włoszczyzna duszona z sezamem⁹</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej, żurawiny i jabłka z jogurtem naturalnym⁵</p> <p>Dieta/ surówka z oliwą z oliwek</p> <p>Kompot ze śliwki</p> <p>Deser do wyboru: banan, jabłko</p>	<p>Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym (pietruszka, seler⁷, marchew, por, cebula) z ziemniakami, olejem i natką</p>	<p>Placuszki cioci Kasi z serka twarogowego⁵ (jaja², mąka pszenna¹, proszek do pieczenia) smażone na niewielkiej ilości tłuszczu</p> <p>Dieta/ placuszki na napoju roślinnym^{1,2}/ bez jaja¹</p> <p>Kisiel truskawkowy</p>
WTOREK 15.10.2024	<p>Makaron penne¹ na mleku⁵ Dieta / Kaszki typu Bobo-Vita bezmleczne</p> <p>Kanapki : Pieczywo mieszane z masłem⁵ (chleb pszenno¹ - żytni , bułka wrocławska ¹, chleb żytni¹)/pasta z fasoli białej, cebulki i majeranku/ ogórek małosolny</p> <p>Dieta/ tłuszcz roślinny flora</p> <p>Herbatka malinowa</p>	<p>Pulpecik rybny z dorsza³ w sosie cytrynowym² gotowane tradycyjne</p> <p>Ziemniaki z wody z koperkiem</p> <p>Jarzynka: Fasola zielona na parze</p> <p>Surówka z białej rzodkwi i szczypiorku z jogurtem naturalnym⁵</p> <p>Dieta/ surówka z oliwą z oliwek</p> <p>Kompot z owoców mieszanych (truskawka, maliny, czarna porzeczka)</p> <p>Deser : mango, śliwka</p>	<p>Zupa krem z pieczonej papryki z kaszą kukurydzianą na wywarze warzywnym (pietruszka, seler⁷, marchew, por, cebula) z olejem i natką</p>	<p>Jabłuszko pieczone z miodem i migdałami⁶</p>
ŚRODA Dzień chleba 16.10.2024	<p>Kakao na mleku⁵ Dieta/ Kakao na napoju roślinnym</p> <p>Kanapki do wyboru: Pieczywo mieszane z masłem⁵ (chleb pszenno¹ - żytni , bułka wrocławska ¹, chleb żytni¹)/serek twarogowy⁵ z wiśniami/ kalarepka</p> <p>Dieta/ tłuszcz roślinny flor/ dżem 100 % owoców</p>	<p>Indyk duszony w piecu konwekcyjno-parowym ze szpinakiem w sosie śmietanowym^{1,5}</p> <p>Makaron pełnoziarnisty¹</p> <p>Surówka z marchwi i jabłuszka z jogurtem naturalnym⁵</p> <p>Dieta/ surówka z oliwą z oliwek</p> <p>Kompot czereśni</p> <p>Deser do wyboru: arbuz</p>	<p>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym (marchew, pietruszka, seler⁷, por, cebula) z ziemniakami i olejem</p>	<p>Pełnowartościowy koktajl z jogurtu naturalnego⁵, amarantusa i ananasa</p> <p>Dieta/ mus owocowy</p>

<p>CZWARTEK</p> <p>17.10.2024</p>	<p>Płatki żytnie¹ na mleku⁵ Dieta/ Kaszki typu Bobo-Vita bezmleczne</p> <p>Kanapki: Pieczywo mieszane z masłem⁵ (chleb pszenno¹ - żytni , bułka wrocławska ¹, chleb żytni¹)/ muffinka jajeczna² cioci Anety z kukurydzą i papryką/ sałata masłowa Dieta / tłuszcz roślinny flora/ szyneczka</p> <p>Delikatny rumianek</p>	<p>Kasza gryczana biała z gulaszem z szynki wieprzowej, brokułem, pomidorami, marchewką i cebulą</p> <p>Jarmuż duszony</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, oliwą i natką</p> <p>Kompot jabłkowo - gruszkowy</p> <p>Deser do wyboru: mandarynka, melon</p>	<p>Zupa barszczyk ukraiński na wywarze warzywnym (pietruszka, seler⁷, marchew, por, cebula) z fasolą, ziemniakami, olejem i koperkiem</p>	<p>Ciasto biszkoptowe ze śliwką (mąka pszenna¹, jaja², cukier, proszek do pieczenia, olej) własnego wypieku</p> <p>Dieta/ biszkopeciki bez jaj¹</p> <p>Mleko do picia⁵</p> <p>Dieta/ napój roślinny</p>
-----------------------------------	--	---	--	--

<p>PIĄTEK</p> <p>Dzień owoców i warzyw</p> <p>18.10.2024</p>	<p>Kasza pęczak¹ na mleku⁵ Dieta/ Kaszki typu Bobo-Vita bezmleczne</p> <p>Kanapki: Pieczywo mieszane z masłem⁵ (chleb pszenno¹ - żytni , bułka wrocławska ¹, chleb żytni¹)/szynka wieprzowa/ do wyboru: ogórek, papryka żółta</p> <p>Dieta/tłuszcz roślinny flora/</p> <p>Herbata czarna z cytryną</p>	<p>Pieczone burgery w piecu konwekcyjno-parowym z morskizuka³ z siemieniem lnianym</p> <p>Ziemniaczki puree z marchewką/ ziemniaczki puree z pietruszką</p> <p>Surówka z buraczków z jabłuszkiem i oliwą z oliwek</p> <p>Kompot z wiśni</p> <p>Deser : patera owoców : arbus, kolorowe winogrono. melon, mandarynka, jabłko, gruszka</p>	<p>Zupa wiedeńska na wywarze warzywnym (pietruszka, marchew, seler⁷, por, cebula) z kaszą manną¹, olejem i natką</p>	<p>Bananowy pudding chia na jogurcie naturalnym⁵ z malinami i bananami</p> <p>Dieta/ przecier Bobovita</p>
--	--	---	--	---

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 (...)

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 przetwory 6. Orzechy 7. Seler 8. Gorczyca 9. Sezam

Między posiłkami dzieci dostają do picia wodę.

Szanowni Państwo,

Zamieniliśmy nieco organizację posiłków w naszym Żłobku. Owoce, które dotychczas podawane były w ramach II śniadania, będą podawane dzieciom jako deser po obiedzie. Zmiana ta nie wpływa na ilość, czy różnorodność jedzenia jakie dzieci otrzymują. Przesunięcie posiłku w czasie jest zgodne z normami żywieniowymi dla dzieci do lat 3. Rozwiązanie to da dzieciom więcej czasu w godzinach przedpołudniowych na nieprzerwaną zabawę.