



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 79  
ul. Szarych Szeregów 2  
01-212 Warszawa



# Proponowany schemat posiłków

## *Śniadania – 8:30*

- Zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką
- Do picia: kawa zbożowa, kakao, koktajle mleczne, herbata
- Pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarogiem, serem mozzarella/żółtym, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi
- Diety: kaszka bezmleczna, bezglutenowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety

## *Obiad - II danie i owoce – 11:30*

- Mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe – jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki
- Dodatki skrobiowe– makaron, ziemniaki, ryż, kasze
- Warzywa na ciepło – marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itd.
- Warzyw surowe – surówki warzywne z jogurtem lub oliwą
- Kompot owocowy
- Diety: zamiennik produktu białkowego + kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy + warzywa na ciepło + surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw
- Po II daniu podawane są świeże owoce, musy lub przeciera owocowe

# Proponowany schemat posiłków

## *Zupy i podwieczorki – 14:30*

- Zupy wielowarzywne lub zupy kremy, gotowane tylko na wywarach jarskich, z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki
- Diety: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu czy śmietanki
- Podwieczorki najczęściej złożone są z produktów mlecznych: kefirów, jogurtów, maślanek, sera twarogowego lub mleka np. ryż na mleku, twarożek z owocami, koktajle na bazie maślanki, jogurt z muesli itd.
- Inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki – wszystkie produkty są własnego wyrobu
- Diety: musy owocowe, przeciery owocowe, owoce w postaci surowej, kaszki/budynie na wodzie lub mleku roślinnym, wafelki bezglutenowe, chrupki kukurydziane i inne

## **Uwagi:**

- Na grupie dostępna będzie przez cały czas woda, którą Panie będą podawać na bieżąco np. podczas zabawy czy między posiłkami
- Bardzo prosimy przed rozpoczęciem roku o uczenie dzieci posługiwania się łyżeczką, picia z kubka oraz noszenia śliniaka (ułatwi im to proces adaptacji i oszczędzi dodatkowego stresu)