



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Żłobek nr 82
ul. Mrówcza 184
04-697 Warszawa



DATA	ŚNIADANIE	DRUGIE DANIE	ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Płatki żytnie na mleku, pieczywo mieszane z masłem, poledwicią drobiową, papryką żółtą. D/M- masło flora, Płatki na napoju migdałowym II śniadanie: jabłko, banan, pomarańcza.	Ziemniaki z koperkiem, klopsiki drobiowe (filet z indyka) w sosie własnym, mini marchewka gotowana na jarzynkę z dodatkiem masła, surówka wielowarzywna (marchewka, pietruszka, por, cebulka, szczypior, seler naciowy, pomidor) jogurt naturalny. D/M- olejem. Kompot wieloowocowy. (brzoskwinia, owoce mieszane)	Zupa krem z groszku zielonego z warzywami, włoszczyzną, grzankami.	Racuchy drożdżowe, mleczko waniliowe do picia D/M- Racuchy na napoju owsianym.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja	Gluten, jaja kurze, seler	Gluten, seler,	Gluten, seler, białko mleka krowiego,
Wtorek	Kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym mierzwiowym, rzodkiewką, siekaną natką pietruszki. D/M- masło flora, wędlinką, kaszka bezmleczno-zbożowa II śniadanie: arbuz, jabłko, banan	Ryż pełnoziarnisty, klopsiki drobiowo-cielęce w sosie musztardowym. brukselka gotowana na jarzynkę, surówka colesław z kapusty białej z jabłkiem, cebulką , olejem. Kompot wieloowocowy (owoce mieszane, śliwka)	Zupa z fasolki szparagowej kolorowej z warzywami, natką pietruszki, ziemniakami, koperkiem, zaprawiana jogurtem naturalnym.	Muffinki czekoladowe, mleczko do picia D/M- muffinki czekoladowe na napoju orkiszowym, napój orkiszowy do picia, chrupki kukurydziane.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja	Gluten, jaja kurze, seler	Gluten, seler,	Gluten, seler, białko mleka krowiego, jajo kurze
Środa	Kaszka manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta z pieczonego buraka z dodatkiem pestek słonecznika i sezamu, papryką żółtą, szczypiorkiem, rumianek z cytrynką D/m- masło flora, kaszka bezmleczno-zbożowa. II śniadanie: banan, jabłko, mandarynka	Ziemniaki z koperkiem, roladki z ryby(morszczuk dorsz), d-br-kotlecik warzywny, kalafior gotowany na jarzynkę, surówka z cukinii z jabłkiem, rodzynkami z dodatkiem jogurtu (d/m-olejem) . Kompot brzoskwiniowy.	Zupa brukselkowa z warzywami, ryżem białym , natką pietruszki, koperkiem.	Babeczki twarogowo- truskawkowe, D/M- ciasteczka minii zoo, mięta do picia
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja, seler, laktoza, gorczyca	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, seler, białko mleka krowiego
Czwartek	Kaszka bulgur na mleku, pieczywo mieszane z masłem, plasterkiem jaja gotowanego, rzodkiewką i szczypiorkiem, (d/m- masło flora,) II śniadanie: jabłko, pomarańcza, mandarynka.	Makaron gotowany, pieczeń ze schabu wieprzowego, sos jarzynowy, fasolka szparagowa żółta gotowana na jarzynkę, sałatka z pora jabłkiem, sokiem z cytryny , , jogurtem naturalnym (d/m- oliwą z oliwek) Kompot owocowy. (owoce mieszane, żurawina)	Zupa z ogórka świeżego z ziemniakami, warzywami, natką pietruszki, koperkiem, zabelana jogurtem naturalnym. D/M- b.j	Serek Danio o smaku wiśniowo- truskawkowym z migdałami. D/M-ryż gotowany z musem wiśniowym z rodzynkami.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja, seler, laktoza, gorczyca	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze,
Piątek	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku, pieczywo mieszane z masłem, plasterkiem sera mozzarelli, miodem, rumianek do picia (d/m- masło flora, miodem, kaszka bezmleczna). II śniadanie: ,jabłko, winogrono białe, pomarańcza, mandarynka.	Ziemniaki puree kotleciki pożarskie z indyka i kurczaka zapiekane w piecu konwekcyjno- parowym, burak gotowany na jarzynkę, surówka z kapusty włoskiej, koperku, jabłka, oleju. Kompot śliwkowy	Zupa z cukinii z warzywami, natką pietruszki, koperkiem, kaszą bulgur.	Biszkopt z wanilią, maślanka czereśniowa do picia, d/m- napój owsiany z czereśnią, herbatniki mini zoo.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, laktoza,	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, seler, białko mleka krowiego

Poniedziałek	Płatki gryczane na mleku, pieczywo mieszane z masłem polędwicą wieprzową, papryką czerwoną, miętą do picia D/M- masło flora, chleb bezglutenowy II śniadanie: jabłko, winogrono	Ryż jaśminowy kurczak w sosie słodko- kwaśnym, (ananas mrożony, pomidory konserwowe, przecier pomidorowy, pomidory suszone w zalewie), dynia gotowana na jarzynkę, surówka z selera z cebulką, jabłkiem, jogurtem naturalnym D/M- oliwą z oliwek. Kompot czereśniowy.	Barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami, natką pietruszki, koperkiem, zabieleny jogurtem naturalnym. D/M- bez jogurtu.	Strucla drożdżowa, kefir brzoskwiński do picia. D- placuszki drożdżowe na napoju roślinnym, herbatka owocowa.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja, seler, laktoza, gorczyca	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler,	Gluten, seler, białko mleka krowiego
Wtorek	Makaron na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta z gotowanej pietruszki na napoju ryżowym, pestkami słonecznika, , plasterkiem ogórka kiszzonego, herbatka z cytrynką D/m- masło flora, II śniadanie: gruszka, jabłko, banan	Ziemniaki z koperkiem, kuleczki rybne (dorsz) w sosie limonkowym, kapusta kiszona gotowana na jarzynkę, surówka z marchewki, jabłka, szczypiorku, kefiru D/m- oleju. Kompot wiśniowy.	Krupnik z warzywami, kaszą jęczmienną , cebulką smażoną, natką, koperkiem.	Jogurt gruszkowo-biszkoptowy. D/M- mleczko kokosowe.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, soja, seler, laktoza, gorczyca	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler,	Gluten, seler, białko mleka krowiego
Środa	Mleko z miodem, pieczywo mieszane z masłem, plasterkiem pomidorka, frittata z jajkiem, cukinią, brokułem . D/M- masło flora, polędwica z kurczaka, kaszka bezmleczna, II śniadanie: jabłko, gruszka	Ziemniaki z koperkiem, języki z mięsa mieszanego (filet z indyka, wołowina, schab)fasolka zielona szparagowa na jarzynkę, surówka z kapusty białej z dodatkiem pomidorka malinowego, rzodkiewki, kukurydzą , olejem. Kompot żurawinowo -wiśniowy.	Ryżanka z warzywami, natka pietruszki, koperkiem.	Legumina na mleku, polana mussem dyniowo-owocowym (dynia, truskawka, czereśnia). Legumina na napoju ryżowym z mussem dyniowo-owocowym.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, cytrusy	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze
Czwartek	Komosa ryżowa na mleku, pieczywo z masłem (d/m- masło flora) ,pastą humus (pestki słonecznika, fasolka biała konserwowa, czosnek), papryką żółtą, herbatka owocowa z dodatkiem cytrynki. II śniadanie: jabłko banan,	Kluski kładzione, klopsiki wołowo- drobiowe (wołowina, filet z kurczaka) w sosie ciemnym, kapusta czerwona gotowana na jarzynkę, surówka z kalafiora i papryki czerwonej z dodatkiem jogurtu naturalnego, D/m- olejem. Kompot porzeczkowy.	Zupa marchewkowa z warzywami, ziemniakami, koncentratem pomidorowym, zabieleny jogurtem naturalnym. D/M- bj	Salatka jarzynowa , groszkiem konserwowym, jajkiem, musztardą, jogurtem naturalnym, herbatka owocowa do picia Diety: salatka jarzynowa z olejem.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, seler, białko mleka krowiego
Piątek	Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlinką (polędwica z kurczaka, szynka wieprzowa)) D/M-kakao na napoju sojowym, masło flora. II śniadanie: banan, winogrono	Kasza owsiana , kotleciki pieczone z dorsza, sos cytrynowo- koperkowy, kalafior z marchewką mini gotowany na jarzynkę, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego, pomidora suszonego, jabłka, olejem. Kompot jabłkowo-wiśniowy.	Zupa brokułowa z warzywami, ziemniakami, koperkiem, natką pietruszki.	Makaron czterojajeczny z twarogiem i mussem truskawkowym. D/M- makaron z mussem truskawkowym.
Alergeny	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze, cytrusy	Gluten, jaja kurze, białko mleka krowiego, seler	Gluten, seler, białko mleka krowiego	Gluten, białko mleka krowiego, jajo kurze,

Dzieci w grupie niemowlęcej posiłki mają dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Dzieci przebywające na diecie mają zapewnione kaszki bezmleczno-ryżowe owocowe i kleiki bezmleczne, kaszki mleczno-ryżowe z owocami.

Ponadto wszystkie dzieci dostają wodę na żądanie. Dodatkiem do zup jest wysokiej jakości oliwa z oliwek lub masło.

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 (...).