

## MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 30 stycznia – 3 lutego 2023 roku

	<b>PONIEDZIAŁEK</b> 30.01.2023	<b>WTOREK</b> 31.01.2023	<b>ŚRODA</b> 1.02.2023	<b>CZWARTEK</b> 2.02.2023	<b>PIĄTEK</b> 3.02.2023
<b>I ŚNIADANIE</b> 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki jaglane na mleku, gruszka A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, śliwki A: 1,7	ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, jabłko A: 1,3,7	ZUPA MLECZNA Płatki żytnie na mleku, pomarańcza A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki ryżowe na mleku, banan A: 7
<b>II ŚNIADANIE</b> 9:00	KANAPKI Chleb graham, masło, pasta jajeczna ze słonecznikiem, papryka, herbata z pokrzywy A: 1,3,7	KANAPKI Chleb wiejski, masło, paszтет drobiowy, kalarepa, herbata malinowa A: 1,7,9	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, twarożek z suszonymi pomidorami, ogórek zielony, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Bułka długa, masło, pasta z ciecierzycy i papryki, ogórek małosolny, herbata z owoców leśnych A: 1,7	KANAPKI Chleb razowy, masło, mozzarella, pomidor, herbata miętowa A: 1,7
<b>I DANIE</b> 11:00	ZUPA Zupa koperkowa z ryżem A: 9	ZUPA Zupa pomidorowa z makaronem A: 1,9	ZUPA Rosół z grysikiem A: 1,9	ZUPA Zupa krem z cukinii i pomidorów z grzankami A: 1,9	ZUPA Żurek z jajkiem i ziemniakami A: 1,3,9
<b>II DANIE</b> 13:30	Makaron z sosem bolognese, woda z cytryną A: 1,9	Kotlet jajeczny z kalafiorem, ziemniaki, kompot wiśniowy A: 1,3,7	Kurczak duszony w sosie marchewkowo-cebulowym, kasza bulgur, kompot owocowy A: 1,7	Placki ziemniaczane z twarogiem, sałatka z ogórka zielonego, rzodkiewki i sałaty lodowej z oliwkami, kompot śliwkowy A: 1,3,7	Miruna pieczona w warzywach, ryż z masłem, kompot z aronii A: 4,7
<b>PODWIECZOREK</b> 15:00	Ciasteczka z bakaliami, kawa zbożowa A: 1,3,7	Koktajl z czerwonej porzeczki, biszkopty A: 1,3,7	Pieczone tosty cyrkonowe, gruszka, mleko A: 1,7	Mus kakaowo-daktylowy na jogurcie greckim i bananach A: 7	Ciasto marchewkowe z serem A: 1,3,7

## MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 6 – 10 lutego 2023 roku

	<b>PONIEDZIAŁEK 6.02.2023</b>	<b>WTOREK 7.02.2023</b>	<b>ŚRODA 8.02.2023</b>	<b>CZWARTEK 9.02.2023</b>	<b>PIĄTEK 10.02.2023</b>
<b>I ŚNIADANIE 7:30</b>	ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, kiwi A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, jabłko A: 1,3,7	ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, pomarańcza A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, banan A: 1,7
<b>II ŚNIADANIE 9:00</b>	KANAPKI Chleb graham, masło, jajko na twardo, pomidor, herbata z pokrzywy	KANAPKI Chleb z dyni, masło, kielbaska drobiowa, ogórek małosolny, herbata miętowa A: 1,7	KANAPKI Chleb razowy, masło, paszтет z cukinii, papryka, herbata z rumianku A: 1,7	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, pasta mięsno-warzywna, ogórek zielony, herbata owocowa A: 1,3,7	KANAPKI Bułka długa, masło, pasta twarogowa z koperkiem, rzodkiewka, herbata zielona A: 1,7
<b>I DANIE 11:00</b>	ZUPA Zupa brokułowa z kaszą kuskus A:1,9	ZUPA Kapuśniak z ziemniakami A: 9	ZUPA Zupa krem jarzynowa z jogurtem A: 7,9	ZUPA Zupa szpinakowa z ziemniakami A: 7,9	ZUPA Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną A: 9
<b>II DANIE 13:30</b>	Kurczak duszony z zieloną fasolką szparagową, kasza pęczak, kompot porzeczkowy A: 1,7	Makaron z serem i jabłkiem, woda z cytryną A: 1,7	Pulpety z mięsno-ryżowe z kapustą w sosie pomidorowym, kompot wiśniowy A: 1,3	Pizza z mozzarellą, pomidorkami koktajlowymi i rukolą, kompot owocowy A: 1,3,7	Dorsz w sosie śmietanowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, woda z ananasem A: 1,4,7
<b>PODWIECZOREK 15:00</b>	Jogurt kokosowo- bananowy z gorzką czekoladą A: 7	Ciasteczka daktylowe A: 1,3,7	Rogalik z truskawkowym serkiem ricotta A: 1,7	Korzenne ciasto dyniowe, mleko A: 1,3,7	Świeżo wyciskany sok z buraka i pomarańczy, wafle ryżowe z masłem A: 7

## MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 13 – 17 lutego 2023 roku

	<b>PONIEDZIAŁEK</b> 13.02.2023	<b>WTOREK</b> 14.02.2023	<b>ŚRODA</b> 15.02.2023	<b>CZWARTEK</b> 16.02.2023	<b>PIĄTEK</b> 17.02.2023
<b>I ŚNIADANIE</b> 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, pomarańcza A: 1,7,8	ZUPA MLECZNA Płatki jaglane na mleku, banan A: 7	ZUPA MLECZNA Kasza kukurydziana na mleku, kiwi A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki żytnie na mleku, jabłko A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, śliwki A: 1,7
<b>II ŚNIADANIE</b> 9:00	KANAPKI Chleb żytni, masło, pasta jajeczna z natką pietruszki, rzodkiewka, herbata z cytryną A: 1,3,7	KANAPKI Chleb zwykły, masło, połędwica drobiowa, ogórek małosolny, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Chleb graham, masło, pasta z pestek dyni, papryka kolorowa, herbata z dzikiej róży A: 1,7	KANAPKI Chleb orkiszowy, masło, sałatka jarzynowa, ogórek zielony, herbata z melisy A: 1,7	KANAPKI Bułka długa, masło, serek homogenizowany, marchewka, herbata z żurawiny A: 1,7
<b>I DANIE</b> 11:00	ZUPA Zupa ogórkowa z ryżem A: 1,3,9	ZUPA Zupa z żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami A: 1,9	ZUPA Zupa zacierkowa A: 1,3,9	ZUPA Barszcz ukraiński z ziemniakami A: 1,9	ZUPA Zupa krem brokułowo- kalafiorowy z grzankami A: 1,9
<b>II DANIE</b> 13:30	Leczo z dyni i papryki z mięsem mielonym, kasza kuskus, kompot śliwkowy A: 1,3,7	Placki z soczewicy i marchewki, dip ziołowy, kompot wiśniowy A: 1,3,7	Klopsy z indyka i cukinii, ziemniaczki w ziołach, woda z pomarańczą A: 1,3,7	Makaron spaghetti z sosem napoli, kompot śliwkowy A: 1,7	Morszczuk gotowany na parze w koperku, ziemniaki, surówka z białej kapusty i ogórka z kukurydzą, kompot owocowy A: 4,7
<b>PODWIECZOREK</b> 15:00	Serek naturalny z musem gruszkowo-cynamonowym i płatkami migdałowymi A: 7,8	Biszkopt, mandarynka, kakao A: 1,3	Budyń bananowy A: 7	Ciasto szpinakowe, mleko A: 1,3,7	Galaretka truskawkowa z kawałkami owoców, wafle ryżowe A:

## MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 20 – 24 lutego 2023 roku

	PONIEDZIAŁEK 20.02.2023	WTOREK 21.02.2023	ŚRODA 22.02.2023	CZWARTEK 23.02.2023	PIĄTEK 24.02.2023
<b>I ŚNIADANIE</b> 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, śliwka A: 1,3,7	ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, jabłko A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, kiwi A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, mandarynka A: 1,7
<b>II ŚNIADANIE</b> 9:00	KANAPKI Chleb żytni, masło, ser żółty, papryka, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Chleb z dynią, masło, pieczony schab, kalarepa, herbata z czarnego bzu A: 1,7	KANAPKI Chleb graham, masło, jajecznica, ogórek zielony, herbata z żurawiny A: 1,3,7	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, pasta twarogowa z szynką i szczypiorkiem, pomidor, herbata z pokrzywy A: 1,7	KANAPKI Bułka długa, masło, pasta z groszku zielonego, rzodkiewka, herbata miętowa A: 1,7
<b>I DANIE</b> 11:00	ZUPA Zupa pomidorowa z ryżem i oregano A: 9	ZUPA Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną A: 9	ZUPA Rosół z makaronem muszelki A: 1,9	ZUPA Zupa krem z cukinii i buraka z groszkiem ptysiowym A: 1,3,9	ZUPA Zupa krupnik z kaszą jęczmienną A: 1,9
<b>II DANIE</b> 13:30	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami, kompot owocowy A: 1,3,7	Kopytka polane masłem, surówka marchewkowa z brzoskwinia i jogurtem, kompot wiśniowy A: 1,3,7	Pieczony kotlet mielony, puree ziemniaczane, sałatka z buraków, woda z cytryną A: 3,7	Naleśniki ze szpinakiem, kompot porzeczkowy A: 1,3,7	Dorsz w dyniowym sosie curry, ryż brązowy, kompot z aronii A: 1,4
<b>PODWIECZOREK</b> 15:00	Racuchy z jabłkiem A: 1,3,7	Kasza manna z dżemem malinowym i wiórkami kokosowymi A: 1,7	Bułeczka z masłem orzechowym i miodem, owoce A: 1,5,7,8	Sałatka z gruszki, śliwki i winogron z prażonymi płatkami owsianymi A: 1,7	Kakaowe ciasto z wiśniami, mleko A: 1,3,7

## MENU DLA DZIECI DO 1 ROKU ŻYCIA (na bazie menu powyżej 1 roku życia)

WIEK DZIECKA	Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji	MENU
5-6 miesięcy	5 posiłków 4 x mleko 1 x posiłek uzupełniający	150-160 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo</li> <li>• kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. (17 tyg. ż.) do 12 m. ż.</li> </ul>
7-8 miesiąc	5 posiłków: 3 x mleko 2 x posiłek uzupełniający	170-180 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>• rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>• posiekane surowe warzywa i owoce</li> <li>• miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>• kasze, pieczywo</li> <li>• jogurt naturalny, twarożek, kefir</li> <li>• pełne mleko krowie po 11.-12. m. ż.</li> </ul>
9-12 miesiąc	5 posiłków: 3 x mleko 2 x posiłek uzupełniający	190-220 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>• rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>• posiekane surowe warzywa i owoce</li> <li>• miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>• kasze, pieczywo</li> <li>• jogurt naturalny, sery, kefir</li> <li>• pełne mleko krowie po 12. m. ż.</li> </ul>

Żłobek zapewnia przebywającym w nim dzieciom wyżywienie zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie na podstawie art.22 ustawy z dnia 4 lutego 2011r. o opiece nad dziećmi do lat 3 (Dz. U. z 2022 r. poz. 1324, 1383).

### Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach (\*):

- 1 – zboża zawierające gluten (pszenica i pochodzące od niej kasza bulgur i kuskus, żyto, jęczmień, i zanieczyszczony w Polsce glutenem w procesie produkcji owies mimo, iż pochodzi z rodziny traw)
- 2 – skorupiaki i produkty pochodne (a więc np. krewetki)
- 3 – jaja i produkty pochodne (w tym majonez)
- 4 – ryby i produkty pochodne (zatem nie tylko rybne kroiety, kotlety, paluszki, ale i anchois i sushi)
- 5 – orzeszki ziemne [arachidowe] (a więc i masło orzechowe)
- 6 – soja i produkty pochodne (tj. sos sojowy, tofu, kielki soi)
- 7 – mleko i produkty pochodne (masło, sery żółte i białe, śmietany, jogurty itp.)
- 8 – orzechy (wszystkie)
- 9 – seler i produkty pochodne (zarówno korzeń, jak i lodyga)
- 10 – gorczyca i produkty pochodne (najczęściej spożywana w musztardzie)
- 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne (olej sezamowy, tahini=masło sezamowe)
- 12 – dwutlenek siarki (często obecny w suszonych owocach)
- 13 – łubin
- 14 – mięczaki (np. małże)

\* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe np. kakao, herbaty, dżemy, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa; mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

**Diety eliminacyjne**

<b>POSILEK</b>	<b>Dieta bezmleczna – przykładowe posiłki</b>
<b>I Śniadanie</b>	Płatki zbożowe na mleku roślinnym, owoc
<b>II Śniadanie</b>	Pieczyczo z masłem roślinnym, pasta kanapkowa na bazie roślin strączkowych, mięsa, warzyw, jaj, olejów roślinnych i orzechów/ wędlina/ jajko, warzywo, owoc, herbata
<b>I Danie</b>	Zupa bez zabielenia
<b>II Danie</b>	Mięso, sosy bez dodatku nabiału, ziemniaki/ kasza,/ ryż, surówki, sałatki z dodatkiem oleju roślinnego, kompot owocowy
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto/ ciasteczko na oleju roślinnym/ mus, kisiel owocowy/ koktajl na mleku roślinnym/ kasza manna na mleku roślinnym/ napoje na bazie mleka roślinnego/ chrupki kukurydziane/ wafle ryżowe/ pieczywo bezmleczne

**Gramatura posiłków**

<b>Posilek</b>	<b>Przykładowe wielkości porcji</b>
<b>I Śniadanie</b>	Zupa mleczna [200 g], owoc [50 g]
<b>II Śniadanie</b>	Pieczyczo [20-25 g], masło [4 g], twarożek, pasta kanapkowa [20-40 g] / ser żółty, wędlina [10 g], jajko [50 g], warzywo [20 g], herbata [180-200 ml]
<b>I Danie</b>	Zupa [180-200 ml]
<b>II Danie</b>	Mięso/ pulpety/ kotleciki [30-50 g], ziemniaki [100 g]/ kasza, ryż (przed ugotowaniem)[20 g], surówka [50 g], kompot/ woda z owocami [180 ml]
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto [50 g], owoce [50-100 g]/ Koktajl, kisiel, budyń [150-200 ml], wafle ryżowe/ chrupki kukurydziane [10 g], rogalik/ bułeczka [15-20g]

Woda pitna jest dostępna w ciągu całego dnia na żądanie dziecka.