**MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 24-28 marca 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 24.03.2025** | **WTOREK** **25.03.2025** | **ŚRODA****26.03.2025** | **CZWARTEK****27.03.2025** | **PIĄTEK****28.03.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNA Płatki jaglane na mleku, melonA: 7Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznie | ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, pomarańczaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwiA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, bananA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, gruszkaA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | Chleb zwykły, masło, mozzarella, pomidor, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb graham, masło, wędlina, ogórek zielony, herbata z pokrzywyA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, serek grani ze szczypiorkiem, papryka, herbata miętowaA: 1,7 | KANAPKIChleb dyniowy, masło, pasta drobiowo-warzywna, ogórek małosolny, herbata z melisyA: 1,7 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata z rumiankuA: 1,3,7  |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa koperkowa z ryżemA: 9 | ZUPAZupa krem z czerwonej soczewicy i pomidorów z grzankamiA: 1,9 | ZUPAZupa szpinakowa z lanym ciastemA: 1,3,9 | ZUPAZupa rosół z makaronemA: 1,3,9 | ZUPAZupa krem z jarmużu i brokułów z serem fetaA: 7,9 |
| **II DANIE****13:30** | Łazanki z mięsem i białą kapustą, kompot z aroniiA: 1,3 | Kotlet jajeczny, puree ziemniaczane z koperkiem, mizeria, woda z pomarańcząA: 1,3,7 | Filet z kurczaka gotowany na parze, kasza bulgur z kalafiorem i szczypiorkiem, kompot śliwkowyA: 1,7 | Placki z cukinii i marchewki z natką pietruszki, dip jogurtowy, woda z cytryną i pomarańcząA: 1,3,7 | Ryba w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z masłem, surówka kolorowa z koperkiem, woda z truskawkamiA: 3,4,7  |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Muf finki czekoladowe,Kawa zbożowaA:1,3,7 | Mus jabłkowo-buraczany, biszkoptA:1,3 | Bananowe tosty francuskie z piekarnika, mlekoA: 1,3,7 | Koktajl z mango na maślance, chrupki kukurydzianeA: 7 | Ciasto z gruszką, mlekoA: 1,3,7 |

**MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 31 marca-4 kwietnia 2025 roku**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 31.03.2025** | **WTOREK****1.04.2025** | **ŚRODA****2.04.2025** | **CZWARTEK****3.04.2025** | **PIĄTEK****4.04.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNA Płatki żytnie na mleku, kiwiObraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznieA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki kukurydziane na mleku, bananA: 7  | ZUPA MLECZNAZacierka na mleku, winogronaA: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, jabłkoA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb dyniowy, masło, pasta z fasoli czerwonej, ogórek małosolny, herbata z pokrzywyA: 1,7 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, pieczeń z kurczaka, sałata, herbata z owoców leśnychA: 1,7  | KANAPKIChleb graham, masło, ser żółty, ogórek zielony, herbata miętowaA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, kiełbaski drobiowe, pomidor, herbata z cytrynąA: 1,7 | KANAPKIChleb zwykły, masło, pasta rybna, rzodkiewka, herbata z melisyA: 1,4,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa grysikowaA: 1,9 | ZUPAZupa ogórkowa z ziemniakamiA: 7,9 | ZUPAZupa krem z groszku zielonego z jogurtem A: 7,9  | ZUPAZupa z fasoli szparagowej z ziemniakamiA: 9 | ZUPAZupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowymA: 1,3,9 |
| **II DANIE****13:30** | Gulasz wieprzowy, z kaszą gryczaną, kompot śliwkowy A:1,3,7 | Pizza z sosem pomidorowym, papryką, porem i mozzarellą, kompot owocowy A: 1,7 | Kotlety z indyka z marchewką, puree ziemniaczane, kompot wiśniowyA: 1,3,7 | Placki warzywne z kaszy kuskus, dip jogurtowy, kompot truskawkowyA: 1,3,7 | Knedle z brzoskwiniami i serem, waniliowy sos śmietanowy, woda z cytrynąA: 1,3,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Placuszki serowe, banany A: 1,3,7  | Sałatka owocowa z jabłka, kiwi, borówek i brzoskwini z wiórkami kokosowymi i jogurtemA: 7 | Kisiel gruszkowy z kawałkami owocówA: | Czekoladowe ciasteczka pełnoziarniste, owoce, kawa zbożowaA: 1,3,7 | Chlebowe tosty z pomidorem i mozzarella A: 1,7 |

 **MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 7-11 kwietnia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 7.04.2025** | **WTOREK****8.04.2025** | **ŚRODA****9.04.2025** | **CZWARTEK****10.04.2025** | **PIĄTEK****11.04.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, gruszkaA: 1,7Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznie | ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwiA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, bananA: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, winogronaA: 7 | ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, jabłkoA: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb zwykły, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata miętowaA: 1,3,7 | KANAPKIChleb graham, masło, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów, papryka, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, pasztet drobiowy, ogórek małosolny, herbata z pokrzywyA: 1,3,7,9 | KANAPKIChleb dyniowy, masło, mozzarella, pomidor, herbata malinowaA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, szynka konserwowa , rzodkiewka, herbata z melisyA: 1,3,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa pomidorowa z makaronemA: 1,3,9 | ZUPAZupa brokułowa z kaszą mannąA: 1,9 | ZUPA Zupa jaglana z kurczakiem i marchewkąA: 9 | ZUPAZupa koperkowa z ryżemA: 9 | ZUPAZupa kapuściana z ziemniakamiA: 9 |
| **II DANIE****13:30** | Pulpety mięsno-ryżowe i kalafiora z sosem serowym, kompot porzeczkowyA: 1,3,7 | Kurczak curry z cukinią, makaron razowy, kompot z aroniiA: 1 | Jajko sadzone, puree ziemniaczane, mizeria, woda z pomarańcząA: 1,3,7 | Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym, kasza pęczak, surówka z kiszonych ogórków, kompot owocowyA: 1,7 | Pulpeciki rybne z brokułem i czosnkiem, puree ziemniaczane, woda z truskawkamiA: 1,3,4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Jogurt naturalny z orkiszem ekspandowanym i brzoskwiniamiA: 1,7 | Ciasto drożdżowe z serem i rodzynkamiA: 1,3,7 | Rogalik z miodem i morelą,KakaoA: 1,3,7,8 | Mus marchewkowo-jabłkowy z biszkoptem, mlekoA:1,3,7 | Placki z serka wiejskiego z dżememA: 1,3,7 |

**MENU W ŻŁOBKU AUTOBUSIK w dniach 14-18 kwietnia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK** **14.04.2025**  | **WTOREK****15.04.2025** | **ŚRODA****16.04.2025** | **CZWARTEK****17.04.2025** | **PIĄTEK****18.04.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, jabłkoObraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznieA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, melonA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki gryczane na mleku, winogronaA: 7 | ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, bananA: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb razowy, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony, herbata miętowaA: 1,3,7 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, ser żółty, papryka, herbata malinowaA: 1,7 | KANAPKIChleb zwykły, masło, pasta z groszku i słonecznika, kalarepa, herbata z rumianekA: 1,7  | KANAPKIBułka długa, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb graham, masło, pasta z dorsza i jajka, pomidor, herbata z melisyA: 1,3,4,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa gulaszowa z kaszą pęczak A: 1,9 | ZUPABarszcz ukraiński z ziemniakamiA: 9 | ZUPAZupa krem z pomidorów i kalafiora z grzankamiA: 1,9 | ZUPAŻurek z ziemniakamiA: 1,9 | ZUPAZupa krem z kukurydzyA: 9 |
| **II DANIE****13:30** | Pieczony naleśnik z jabłkiem duszonym, sos jogurtowy i polewą czekoladową, woda z cytrynąA: 1,3,7 | Filet z indyka gotowany na parze w sosie koperkowym, ryż, surówka z kapusty włoskiej i papryki z nasionami słonecznika, kompot owocowyA: 7  | Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym, kompot truskawkowyA: 3,7 | Kaszotto z mięsem mielonym i szpinakiem, kompot porzeczkowyA: | Placki ziemniaczane ze szczypiorkiem, dip jogurtowy, surówka z pomidorów, kompot z aroniiA: 1,3,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Tosty chlebowe z sosem pomidorowym i mozzarelląA: 1,7 | Racuchy drożdżowe z jabłkiem, kakaoA: 1,3,7 | Twarożek z bananami i gorzką czekoladąA: 7 | Brownie z batatów , mlekoA: 3,7 | Pieczona gruszka pod kruszonkąA: 1,7 |

**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 posiłków4 x mleko1 x posiłek uzupełniający  | 150-160 ml | * gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo
* kaszki/kleiki bezglutenowe
* produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. (17 tyg. ż.) do 12 m. ż.
 |
| 7-8 miesiąc  | 5 posiłków:3 x mleko 2 x posiłek uzupełniający | 170-180 ml | * Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatyczniezmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby
* rozgniecione gotowane warzywa i owoce
* posiekane surowe warzywa i owoce
* miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki
* kasze, pieczywo
* jogurt naturalny, twarożek, kefir
* pełne mleko krowie po 11.-12. m. ż.
 |
| 9-12 miesiąc | 5 posiłków:3 x mleko 2 x posiłek uzupełniający | 190-220 ml | * zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby
* rozgniecione gotowane warzywa i owoce
* posiekane surowe warzywa i owoce
* miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki
* kasze, pieczywo
* jogurt naturalny, sery, kefir
* pełne mleko krowie po 12. m. ż.
 |

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 krokiety, 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, kiełki 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 łodyga)

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 gorczycy.

**Diety eliminacyjne**

|  |  |
| --- | --- |
| **POSIŁEK** | **Dieta bezmleczna – przykładowe posiłki** |
| **I Śniadanie** | Płatki zbożowe na mleku roślinnym, owoc |
| **II Śniadanie**  | Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatyczniePieczywo z masłem roślinnym,pasta kanapkowa na bazie roślin strączkowych, mięsa, warzyw, jaj, olejów roślinnych i orzechów/ wędlina/ jajko, warzywo, owoc, herbata |
| **I Danie** | Zupa bez zabielania |
| **II Danie** | Mięso, sosy bez dodatku nabiału, ziemniaki/ kasza,/ ryż, surówki, sałatki z dodatkiem oleju roślinnego, kompot owocowy |
| **Podwieczorek** | 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Posiłek** |  **Przykładowe wielkości porcji** |
| **I Śniadanie** | Zupa mleczna [200 g], owoc [50 g] |
| **II Śniadanie**  | Pieczywo [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] |
| **I Danie** | Zupa[180-200 ml] |
| **II Danie** | Mięso/ pulpety/ kotleciki [30-50 g], ziemniaki [100 g]/ kasza, ryż (przed ugotowaniem)[20 g], surówka [50 g], kompot/ woda z owocami [180 ml] |
| **Podwieczorek** | 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.**