**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, melon  A: 7Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznie | | ZUPA MLECZNA  Makaron na mleku, pomarańcza  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki orkiszowe na mleku, kiwi  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Kasza manna na mleku, banan  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, gruszka  A: 7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | Chleb zwykły, masło, mozzarella, pomidor, herbata zielona  A: 1,7 | | KANAPKI  Chleb graham, masło, wędlina, ogórek zielony, herbata z pokrzywy  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb żytni, masło, serek grani ze szczypiorkiem, papryka, herbata miętowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb dyniowy, masło, pasta drobiowo-warzywna, ogórek małosolny, herbata z melisy  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata z rumianku  A: 1,3,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA Zupa koperkowa z ryżem  A: 9 | | ZUPA  Zupa krem z czerwonej soczewicy i pomidorów z grzankami  A: 1,9 | ZUPA  Zupa szpinakowa z lanym ciastem  A: 1,3,9 | ZUPA  Zupa rosół z makaronem  A: 1,3,9 | ZUPA  Zupa krem z jarmużu i brokułów z serem feta  A: 7,9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Łazanki z mięsem i białą kapustą, kompot z aronii  A: 1,3 | | Kotlet jajeczny, puree ziemniaczane z koperkiem, mizeria, woda z pomarańczą A: 1,3,7 | Filet z kurczaka gotowany na parze, kasza bulgur z kalafiorem i szczypiorkiem, kompot śliwkowy A: 1,7 | Placki z cukinii i marchewki z natką pietruszki, dip jogurtowy, woda z cytryną i pomarańczą  A: 1,3,7 | Ryba w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z masłem, surówka kolorowa z koperkiem, woda z truskawkami  A: 3,4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Muf finki czekoladowe,  Kawa zbożowa  A:1,3,7 | | Mus jabłkowo-buraczany, biszkopt  A:1,3 | Bananowe tosty francuskie z piekarnika, mleko  A: 1,3,7 | Koktajl z mango na maślance, chrupki kukurydziane  A: 7 | Ciasto z gruszką, mleko  A: 1,3,7 |

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

Obraz zawierający rysunek

Opis wygenerowany automatycznie

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **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 automatycznie  A: 1,7 | | ZUPA MLECZNA  Płatki kukurydziane na mleku, banan  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Zacierka na mleku, winogrona  A: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, gruszka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, jabłko  A: 7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb dyniowy, masło, pasta z fasoli czerwonej, ogórek małosolny, herbata z pokrzywy  A: 1,7 | | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, pieczeń z kurczaka, sałata, herbata z owoców leśnych  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb graham, masło, ser żółty, ogórek zielony, herbata miętowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb żytni, masło, kiełbaski drobiowe, pomidor, herbata z cytryną  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, pasta rybna, rzodkiewka, herbata z melisy  A: 1,4,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa grysikowa  A: 1,9 | | ZUPA  Zupa ogórkowa z ziemniakami  A: 7,9 | ZUPA  Zupa krem z groszku zielonego z jogurtem  A: 7,9 | ZUPA  Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Zupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowym  A: 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 wiśniowy  A: 1,3,7 | Placki warzywne z kaszy kuskus, dip jogurtowy, kompot truskawkowy  A: 1,3,7 | Knedle z brzoskwiniami i serem, waniliowy sos śmietanowy, woda z cytryną  A: 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 jogurtem  A: 7 | Kisiel gruszkowy z kawałkami owoców  A: | Czekoladowe ciasteczka pełnoziarniste, owoce, kawa zbożowa  A: 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, gruszka  A: 1,7Obraz zawierający rysunek  Opis wygenerowany automatycznie | | ZUPA MLECZNA  Płatki orkiszowe na mleku, kiwi  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Zacierka na mleku, banan  A: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, winogrona  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Kasza manna na mleku,  jabłko  A: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata miętowa  A: 1,3,7 | | KANAPKI  Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów, papryka, herbata zielona  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb żytni, masło, pasztet drobiowy, ogórek małosolny, herbata z pokrzywy  A: 1,3,7,9 | KANAPKI  Chleb dyniowy, masło, mozzarella, pomidor, herbata malinowa  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, szynka konserwowa , rzodkiewka, herbata z melisy  A: 1,3,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa pomidorowa z makaronem  A: 1,3,9 | | ZUPA  Zupa brokułowa z kaszą manną  A: 1,9 | ZUPA  Zupa jaglana z kurczakiem i marchewką  A: 9 | ZUPA  Zupa koperkowa z ryżem  A: 9 | ZUPA  Zupa kapuściana z ziemniakami  A: 9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Pulpety mięsno-ryżowe i kalafiora z sosem serowym, kompot porzeczkowy  A: 1,3,7 | | Kurczak curry z cukinią, makaron razowy, kompot z aronii  A: 1 | Jajko sadzone, puree ziemniaczane, mizeria, woda z pomarańczą A: 1,3,7 | Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym, kasza pęczak, surówka z kiszonych ogórków, kompot owocowy  A: 1,7 | Pulpeciki rybne z brokułem i czosnkiem, puree ziemniaczane, woda z truskawkami  A: 1,3,4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Jogurt naturalny z orkiszem ekspandowanym i brzoskwiniami  A: 1,7 | | Ciasto drożdżowe z serem i rodzynkami  A: 1,3,7 | Rogalik z miodem i morelą,  Kakao  A: 1,3,7,8 | Mus marchewkowo-jabłkowy z biszkoptem, mleko  A:1,3,7 | Placki z serka wiejskiego z dżemem  A: 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 automatycznie  A: 1,7 | | ZUPA MLECZNA  Makaron na mleku, melon  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, winogrona  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Kasza manna na mleku, gruszka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, banan  A: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb razowy, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony, herbata miętowa  A: 1,3,7 | | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, ser żółty, papryka, herbata malinowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, pasta z groszku i słonecznika, kalarepa, herbata z rumianek  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata zielona  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb graham, masło, pasta z dorsza i jajka, pomidor, herbata z melisy  A: 1,3,4,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa gulaszowa z kaszą pęczak  A: 1,9 | | ZUPA  Barszcz ukraiński z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Zupa krem z pomidorów i kalafiora z grzankami  A: 1,9 | ZUPA  Żurek z ziemniakami  A: 1,9 | ZUPA  Zupa krem z kukurydzy  A: 9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Pieczony naleśnik z jabłkiem duszonym, sos jogurtowy i polewą czekoladową, woda z cytryną  A: 1,3,7 | | Filet z indyka gotowany na parze w sosie koperkowym, ryż, surówka z kapusty włoskiej i papryki z nasionami słonecznika, kompot owocowy A: 7 | Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym, kompot truskawkowy  A: 3,7 | Kaszotto z mięsem mielonym i szpinakiem, kompot porzeczkowy  A: | Placki ziemniaczane ze szczypiorkiem, dip jogurtowy, surówka z pomidorów, kompot z aronii  A: 1,3,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Tosty chlebowe z sosem pomidorowym i mozzarellą  A: 1,7 | | Racuchy drożdżowe z jabłkiem, kakao  A: 1,3,7 | Twarożek z bananami i gorzką czekoladą  A: 7 | Brownie z batatów , mleko  A: 3,7 | Pieczona gruszka pod kruszonką  A: 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 posiłków  4 x mleko  1 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.**