



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 03.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka, filet z indyka (25g), papryka (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Jarzynowa – kapusta, seler, marchewka, pietruszka, por, kalafior, cukinia z natką i ziemniakami (200ml) Łazanki (40g) z mięsem wieprzowym (75g) kapustą kwaszoną i pieczarkami (50g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (35g) z masłem (5g) serem białym (20g) pomidorem (20g) szczypiorem (15g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 04.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Bawarka (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: szynka, polędwica (15g), pół jajka (10 g), miód (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Fasolowa z natką i ziemniakami (200ml) Kotlet mielony drobiowy z czarnuszką (85g), Ziemniaki z koperkiem (170g) Kapusta zasmażana z marchewką i koperkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (10g) Ryżowy pudding kokosowy (60g) z mussem mango (40g) jogurt naturalny (5ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Śliwki <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 05.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą sopocką, szynka (20g) sałata (5g) szczypior (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kartoflanka z pomidorami i natką (200ml) Knedle z serem białym i truskawkami (100g) Papryka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (40g) masło (5g) kiełbasa krakowska, żywiecka (25g) ogórek kwaszony (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7</b>

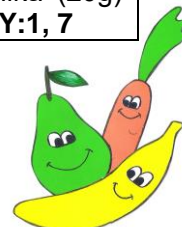
## CZWARTEK 06.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki gwiazdki cynamonowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą ze szprotek i jaj (25g), rzodkiewka (15g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem dyniowy z natką i grzankami (200ml) Bitki z piersi z kurczaka (90g) w sosie serowym (50ml) Kasza kus kus (40g) Surówka z buraczków, cebuli, jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Przedszkolna pizza z sosem pomidorowo-bazyliowym, szynką, serem żółtym (25g) sos pomidorowy (2ml) Mięta z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 07.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) schabem pieczonym (40g) cykorią (15g) kiełkami (2g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ryżanka z natką (200ml) Pieczone paluszki rybne (75g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty białej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Gruszka <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (35g) masło (5g) pasztet vege z fasolą i ziarnami słonecznika (20g) ogórek zielonym (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

**Dzieci mają dostęp w ciągu całego dnia do wody źródlanej z dystrybutorów. Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej modyfikacji W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowywania posiłków w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”**





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 10.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta wędlinowo-jajeczna (25g), ogórek zielony (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Brokułowa z natką i ziemniakami (200ml) Strogonow wołowy – mięso wołowe (80g) papryka, pieczarki, cebula ogórek korniszony, koncentrat pomidorowy (50g) Makaron świderki pełnoziarnisty (40g) Sałata z jogurtem (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (35g) masło (5g) polędwica sopočka (20g) sałata (20g) szczypiorem (15g) Herbata miętowa z miodem (160ml) Pół banana <b>ALERGENY:1, 7</b>

**WTOREK 11.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Kakao (17g) na mleku (200ml) Stół szwedzki: szynka drobiowa (10g), ser żółty (10g), powidła jabłkowe bez cukru (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem cebulowy z natką i grzankami (180ml) Schab pieczony ze śliwką (90) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z dyni, jabłka i nasion słonecznika z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (10g) masło (5g) Kasza manna na gęsto (150ml) sos owocowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (180ml) Kiwi <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 12.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza jaglana (17) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g) cykorja (15g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami (200ml) Kakaowe naleśniki z serem białym (120g) Jogurt naturalny (5ml) Ogórek zielony do chrupania (25g) Kompot owocowy (180ml) Pół pomarańczy <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka razowa (40g) masło (5g) humus (25g) papryka żółta (15g) szczypiorek (2g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

**CZWARTEK 13.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) schab pieczony (25g) sałata (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami (180ml) Potrawka z kurczaka (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Pampuchy drożdżowe (60g) z mussem mango (50ml) Herbata owocowa z miodem (180ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>

**PIĄTEK 14.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) Serek biały ziarnisty (90g) rzodkiewka (15g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grycikowa z natką (200ml) Pieczeń łososiowa z sosem śmietanowym(80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z ogórka kwaszonego i czerwonej cebuli z oliwą z oliwek. (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka staropolska (35g) masło (5g) kielbasa krakowska (25g) pomidor (20g) szczypior (2g) Rumianek z miodem (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,7</b>

**Dzieci mają dostęp w ciągu całego dnia do wody źródlanej z dystrybutorów.  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej modyfikacji  
W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowywania posiłków  
w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”**



w Warszawie





# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 17.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki cynamonowe gwiazdki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g) rzodkiewka (20g) kielki (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz biały z natką i ziemniakami (200ml) Kurczak po seczuańsku – pierś z kurczaka (80g) warzywa – marchewka, papryka czerwona cebula, szczypior, czosnek mąka kukurydziana, olej sezamowy, sos sojowy, miód (50g) Ryż (40g) Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Gotowana kasza jaglana (30g) Frużelina wiśniowa (40g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 18.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kawa inka (200ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: polędwica (10g), ser biały (10 g), pasztet sojowy (5g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kielki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z piersi kurczaka, dyni, mlecza kokosowego, czosnku, natki i makaronu ryżowego (200ml) Pulpety wieprzowe (80g) Sos koperkowy (20ml) Kasza bulgur (40g) Surówka z kapusty włoskiej, papryki czerwonej, kukurydzy z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstka pomarańczy <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (35g) masło (5g) filet z indyka (25g) pomidor (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 19.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka drobiowa (25g) papryka (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Gulaszowa (papryka, pieczarki, koncentrat pomidorowy) z natką i ziemniakami (200ml) Makaron (40g) z serem białym (70g) i truskawkami (5g) Marchewka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka grahamka (35g) masło (5g) pasta jajeczna (25g) ogórek zielony (20g) szczypior (2g) Mięta z miodem (160ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1,3,7</b>

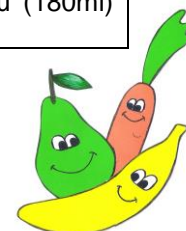
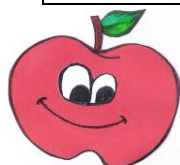
## CZWARTEK 20.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Makaron nitki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały z pomidorami suszonymi, czosnkiem, ziarnami słonecznika (25g) cykorii (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Brukselkowa z natką i ziemniakami (180ml) Polędwiczki wieprzowe (90g) Kasza gryczana (40g) Buraczki zasmażane (70g) Kompot owocowy(180ml) Pół banana <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (35g) masło (5g) Krem bananowo-kakaowy (30g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 21.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (25g) sałata (25g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ryżem (200ml) Kotlet rybny (80g) Ziemniaki z koperkiem (40g) Surówka z kapusty kwaszonej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka staropolska (40g) masło (5g) powidła jabłkowe (25g) Bawarka na mleku (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7</b>

**Dzieci mają dostęp w ciągu całego dnia do wody źródlanej z dystrybutorów.  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej modyfikacji  
W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowywania posiłków  
w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”**





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 24.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Mleko z miodem (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa krakowska (25g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Groszkowa z natką i ziemniakami (200ml) Knedle (100g) Rzodkiewka do chrupania, Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka pszenna (20g) pasztet sojowy (20g) papryka żółta (20g) Herbata miętowa z miodem (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1, 6, 7</b>

**WTOREK 25.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Obiad:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>

**ŚRODA 26.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Obiad:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>

**CZWARTEK 27.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopočka (25g), cykorja (15g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Cukiniowa z pomidorami i kaszą jęczmienną (200ml) Gulasz wieprzowy – mięso wieprzowe (80g) Makaron świderki (50g) Surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z jogurtem (70g) Kompot owocowy(180ml) Pół brzoskwini <b>ALERGENY:1,7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (35g) masło (5g) pasta z tuńczyka i jaj (20g) ogórek kwaszony (20g) Rumianek z miodem (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 3,4,7</b>

**PIĄTEK 28.12.2018**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka drobiowa (20g) rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem brokułowy z natką i groszkiem ptysiowym (200ml) Pieczony filet rybny z natką i cytryną (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mizeria z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (35g) masło (5g) ser żółty (20g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,7</b>

**Dzieci mają dostęp w ciągu całego dnia do wody źródlanej z dystrybutorów.  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej modyfikacji  
W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowywania posiłków  
w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”**



Przedszkole 18  
w Warszawie



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 31.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Granola (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica (25g) ogórek kwaszony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Szczawiowa z natką i ziemniakami (200ml) Kotlet jajeczny (80g) Ziemniaki z koperkiem (50g) Warzywa gotowane na parze – marchewka, brokuł, kalafior (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (35g) Budyń waniliowy (180ml) Sok malinowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Owoce suszone <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 01.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Obiad:</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>

## ŚRODA 02.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta wędlinowo-jajeczna (25g), pomidorem (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Soczewicowa z natką i ziemniakami (200ml). Kluski francuskie z jabłkami (80g) i serem białym (80g) masłem i cukrem trzcinowym. Ogórek zielony do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml). Winogrona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (35g) z masłem (5g) schabem pieczonym (20g) papryką żółtą (20g) szczypiorem (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

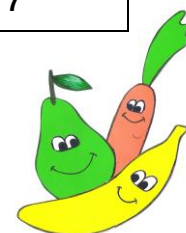
## CZWARTEK 03.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) serem białym (20g), rzodkiewka (10g) kiełki (5g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem szpinakowy z natką i grzankami (180ml) Duszona pierś z kurczaka (80g) w sosie z pomidorów suszonych (40ml) Ryż brązowy (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół pomarańczy <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (35g) masło (5g) miód (25g) Kakao z miodem (180ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 04.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) szynka (25g) cykorią (25g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i makaronem (200ml) Klops rybny (80g) w sosie cebulowym (40ml) Kasza orkiszowa (40g) Surówka z ogórka kwaszonego, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek. (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe (50g) Kawa inka na mleku (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7</b>

**Dzieci mają dostęp w ciągu całego dnia do wody źródlanej z dystrybutorów.  
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej modyfikacji  
W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowywania posiłków  
w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”**



Przedszkole 18  
w Warszawie