



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 05.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (25g), rzodkiewką (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami (200ml) Kluski francuskie z jabłkiem i serem białym (120g) Marchewka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Mieszanka orzechów i owoców suszonych <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (35g) z masłem (5g) pasztetem vege(20g) ogórek kwaszony (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 06.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kawa inka (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: polędwica sopocka, schab pieczony (10 g), pół jajka (10 g), powidła owocowe (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kielki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami (200ml) Gulasz wieprzowy – mięso wieprzowe (80g), papryka, pieczarki, pomidory, cebula (50g) Kasza pęczak (40g) Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Śliwki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (30g) masło (5g) kielbasa żywiecka (25g) ogórek zielony (5ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 07.11.2018

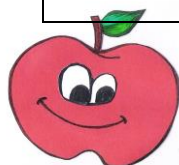
<b>Śniadanie:</b>	Płatki jaglane (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) wędlina drobiowa (20g) pomidor (5g) szczypior (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grycikowa z natką (200ml) Pieczeń rzymska (85g) w sosie chrzanowym (30ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z sałaty lodowej, marchewki, papryki żółtej z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Placki amerykańskie (80g) syrop klonowy (5ml) Mięta z miodem (160ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 3</b>

## CZWARTEK 08.11.2018

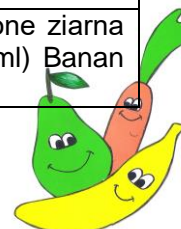
<b>Śniadanie:</b>	Makaron literki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą z wędlinowo-jajeczną (25g), sałata (25g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem brokułowy z natką i grzankami (200ml) Polędwiczki wieprzowe z jabłkami i cynamonem (90g) Ryż brązowy (40g) Surówka z pora, jabłka, marchewki, rodzynek z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (25g) masło (5g) krem bananowo-kakaowy (20g) Mleko z miodem (160ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 09.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasą żywiecką, krakowska (40g) cykorii (15g) szczypiorkiem (2g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pieczarkowa z natką i makaronem (200ml) Pulpety rybne w sosie bazyliowo-śmietanowym (75g) Ziemniaki z koperkiem (170g) 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>	Bułka grahamka (40g) masło (5g) pasta – ser biały, pomidory suszone, prażone ziarna słonecznika, czosnek (20g) papryka (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 12.11.2018**

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

**WTOREK 13.11.2018**

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (200ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) ser biały (25g) rzodkiewka (20g) szczypior (2g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
Obiad:	Ryżanka z natką (200ml) Klopsy wieprzowe z dynią i ziarnami czarnuszki (90g) sos curry (50ml) Makaron pełnoziarnisty muszelki (40g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, szczypiorku, sezamu z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) masło (5g) wędlina drobiowa (25g) papryka żółta (20g) Rumianek z miodem (180ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 14.11.2018**

Śniadanie:	Kasza owsiana (17) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą (25g) cykoria (15g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
Obiad:	Brukselkowa z natką i ziemniakami (200ml) Kluski leniwe (120g) Ogórek zielony do chrupania (25g) Kompot owocowy (180ml) Cząstka kaka <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
Podwieczorek	Bułeczka razowa (40g) masło (5g) pasta vege z nasion słonecznika (25g) pomidor (15g) szczypiorek (2g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

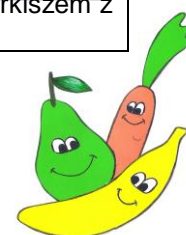
**CZWARTEK 15.11.2018**

Śniadanie:	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z pastą z sera żółtego, cebulki, jaj (25g) papryka czerwona (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
Obiad:	Krem marchewkowy z groszkiem ptysiowym (180ml) Bitki wołowe (90g) w sosie własnym (5 ml) Kasza jęczmienna (40g) Surówka Coleslaw: kapusta biała, marchewka, jabłko jogurt naturalny (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
Podwieczorek	Bułeczka staropolska (35g) z masłem (5g) schab pieczony (20g) sałata (20g) szczypior (5g) Mięta z miodem (160ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1,7</b>

**PIĄTEK 16.11.2018**

Śniadanie:	Amarantus (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasa krakowska (25g), ogórek kwaszony (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
Obiad:	Jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, brokuł, kukurydza, seler naciowy, kapusta pekińska, kiełki fasoli mung) z makaronem ryżowym (200ml). Pieczony kotlet rybny panierowany w ziarnach Inu (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z rzodkwi białej, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym. (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
Podwieczorek	Przedszkolne ciasto marchewkowe z mascarpone i pomarańczą (50g) Kawa inka z orkiszem z miodem (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,3, 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 19.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g) pomidor (20g) kielki (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b> <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Soczewicowa z natką i ziemniakami (200ml) Leczo drobiowo (80g) warzywne – cukinia, papryka kolorowa, pomidory, cebula, czosnek (50g) Makaron razowy świderki (40g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Śliwki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (35g) masłem (5g) Kisiel owocowy (180ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,3,7,8</b>

## WTOREK 20.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Bawarka (200ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: polędwica sopocka (10 g), ser biały (10 g), miód (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>	Kalafiorowa z natką i ziemniakami (200ml) Wróbelki przedszkolaka: mięso wieprzowe, ryż, kapusta (80g) sos pomidorowy (20ml) Kasza orkiszowa (170g) Surówka z kalarepy, rzodkiewki, szczypioru z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (35g) masło (5g) schab pieczony (25g) ogórek zielony (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 21.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g)filet z indyka (25g) rzodkiewka (15g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i ryżem (200ml) Pierogi z serem białym z polewą jogurtową (120g) Papryka do chrupania Sok naturalny jabłkowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka zbożowa (35g) masło (5g) pasta z tuńczyka i jaj (25g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1,7</b>

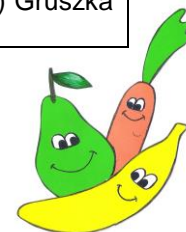
## CZWARTEK 22.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Bawarka (180ml) Mini grahamka (25g) Serek waniliowy (100g) Marchewka do chrupania Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zacierkowa z natką (180) Panierowany w sezamie kotlet z indyka (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mizeria ze śmietaną (70g) Kompot owocowy(180ml) Cząstki kaki <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka razowa (35g) masło (5g) kiełbasą krakowską (20g) sałatą (20g) Mięta z miodem (160ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 23.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Makaron muszelki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) szynka (25g) papryka żółta (25g), Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kapuśniak z natką i ziemniakami (200ml) Ryba po grecku (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek. (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół pomarańczy <b>ALERGENY:1,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka owsiana (40g) masło (5g) powidła jabłkowe (25g) Kakao z miodem (180ml) Gruszka <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 26.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ogonówka (25g) rzodkiewka (20g) szczypiorek (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Koperkowa z natką i ziemniakami (200ml) Spaghetti wieprzowe – mięso wieprzowe (80g) pomidory, bazylija świeża, czosnek (50g) Makaron pełnoziarnisty spaghetti (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>	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (60g) jogurt naturalny (10ml) Herbata rumiankowa z miodem (180ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 27.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Czekolada do picia – mleko z dodatkiem czekolady gorzkiej o zawartości kakao > 80 % (200ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (15g) humus (15g), powidła owocowe (15g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Żurek z natką i ziemniakami (200ml) Pieczona pierś z indyka w morelach suszonych (95g) Sos własny (20ml) Ryż (40g) Surówka z kapusty włoskiej, ogórka zielonego, koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (40g) masło (5g) Galaretka z truskawkami (50g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 28.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasą żywiecką (25g), sałata (15g), szczypiorek (2g) 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 (170g) Surówka z pomidorów i szczypioru z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Kaki <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (35g) masło (5g) szynką drobiową (20g), ogórkiem zielonym (20g) Herbata miętowa z miodem (180ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

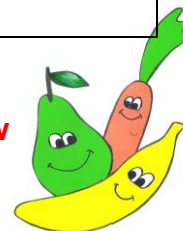
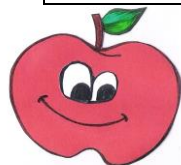
## CZWARTEK 29.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą wędlinową (25g), papryka (25g) szczypiorek (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ziemniakami (200ml) Pieczone udka z kurczaka (90g) Kluski kładzione (50g) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chąłka (35g) masło (5g) Jogurt naturalny (90ml) owoce suszone i orzechy (50g) Herbata owocowa z miodem (180ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>

## PIĄTEK 30.11.2018

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą sopocką (20g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krupnik z natką (200ml) Pulpet rybny (80g) w sosie cukiniowym (20ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Warzywa gotowane na parze – kalafior, brokuł, marchewka (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekana grahamka (30g) ser żółty, szynką (25g) Sos pomidorowy Herbata owocowa 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