



Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 01.10.2018

Śniadanie:	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką drobiową (25g), sałata (15g), szczypiior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Brukselkowa z natką i ziemniakami (200ml). Zapiekanka makaronowa z mięsem drobiowym, serem i warzywami (pieczarki, papryka, cebula, marchewka, pietruszka, seler, por) (100g) Sos pomidorowy (10g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Rogalik maślany (20g) z masłem (5g) Kisiel owocowy (150ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 7

WTOREK 02.10.2018

Śniadanie:	Bawarka (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: schab pieczony (10 g), ser biały, ser feta (10 g), dżem owocowy niskosłodzony (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki, oliwki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Cukiniowa z pomidorowa, cebulką, czosnkiem z natką i kaszą jęczmienną (180ml) Klopsy wieprzowe z otrębami (80g) w sosie pieczarkowym (40g) Ziemniaki z koperkiem (170g). Surówka z kapusty włoskiej, ogórka kwaszonego i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Kokosowy pudding ryżowy (160ml) z musem z truskawek (30ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Śliwka ALERGENY:1, 7

ŚRODA 03.10.2018

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (20g) rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami (200ml) Naleśniki (60g) z serem białym (80g), z dodatkiem jogurtu owocowego (150g) Pomidorki koktajlowe (3g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Grahamka (25g) z masłem (5g) pasztetem sojowym (20g) papryką (15g) i szczypiorkiem (2g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Cząstki melona ALERGENY:1

CZWARTEK 04.10.2018

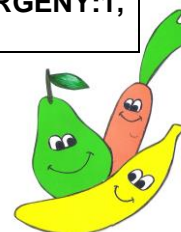
Śniadanie:	Makaron muszelki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą wędlinowo-jajeczną (25g), ogórkiem zielonym (25g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Marchewkowa z natką i ziemniakami (200ml) Bitki z szynki (90g) w sosie własnym (40ml) Kasza gryczana (40g) Buraczki na ciepło (70g) Kompot owocowy (180ml) pół gruszki ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) z masłem (5g) ogonówką (20g) pomidorem (15g), szczypiorkiem (2g) Mięta z miodem (160ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1

PIĄTEK 05.10.2018

Śniadanie:	Kasza owsiana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kiełbasą żywiecką (40g) rzodkiewką (15g) szczypiorkiem (2g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zupa z kurczakiem, dynią, mleczkiem kokosowym i curry z makaronem ryżowym (200ml). Pieczone paluszki rybne (75g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Przedszkolne ciasto drożdżowe (40g) Kawa inka z orkiszem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7



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 08.10.2018

Śniadanie:	Makaronik literki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (25g), papryką żółtą (15g) szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Ogórkowa natką i ziemniakami (200ml) Potrawka drobiowa (80g) z warzywami – marchewka, groszek, pietruszka, por, seler (50g) Mieszanka ryż basmati, fasolka, papryka, curry (40g) Surówka z pomidorów, cebulki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (35g) z masłem (3g) serem białym z awokado (250g) rzodkiewką (20g), kiełkami (1g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Gruszka ALERGENY:1, 7

WTOREK 09.10.2018

Śniadanie:	Mleko migdałowe (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (10 g), ser żółty (10 g), pół jaja (25g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 6, 7
Obiad:	Jarzynowa z kapustą, natką i ziemniakami (180ml) Strogonow wołowy (80g) z warzywami (pieczarki, papryka, cebula koncentrat pomidorowy (50g) Kasza pęczak (40g) Surówka z marchewki, cukinii, rodzynek, miodu, oliwy z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chąłka (10g) z masłem (5g) Budyń waniliowy z sokiem malinowym (150g) Śliwki ALERGENY:1, 7

ŚRODA 10.10.2018

Śniadanie:	Wielozbożowe gwiazdki cynamonowe (17) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa krakowska (25g), sałatą (15g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Grochowa z natką i ziemniakami (200ml) Knedle z serem białym i truskawkami (230g) z dodatkiem jogurtu naturalnego (20ml) Rzodkiewka do chrupania (25g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułeczka owsiana (40g) masło (5g) filet drobiowy (25g) ogórek małosolny (15g) szczypiorek (2g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 7

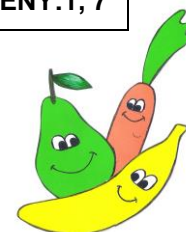
CZWARTEK 11.10.2018

Śniadanie:	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z pastą z makreli wędzonej i jaj (25g) pomidor (20g) szczypior (5g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Grysikowa z natką (180) Schab pieczony (90g) w sosie śliwkowym (5 ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mizeria (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka żytnia (25g) z masłem (5g) humusem pomidorowym (20g) papryką żółtą (20g) szczypior (5g) Rumianek z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1,7

PIĄTEK 12.10.2018

Śniadanie:	Jogurt naturalny – żurawina orzechy, mus truskawkowy (90g) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica (25g), ogórkiem zielonym (20g) i szczypiorkiem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Krem cebulowy z grzankami (200ml) Kotlet rybny panierowany w mielonych ziarnach Inu złotego (80g) Ryż paraboli (170g) Surówka sałaty lodowej, ogórka zielonego, marchewki z sosem winegret (40g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Szarlotka przedszkolna (50g) Kawa inka z miodem (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 7

**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 15.10.2018

Śniadanie:	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą sopocką (25g) sałata (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Koperkowa natką i ziemniakami (200ml) Mięso wieprzowe w sosie bolonese – marchewka, pietruszka, seler, por, pomidory, bazylia, czosnek (80g) Makaron spaghetti (40g) Surówka z kapusty włoskiej, ogórka zielonego i koperku z oliwa z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki ananasa ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) z masłem (5g) pasztetem vege z żurawiną (20g), rzodkiewka (20g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Gruszka ALERGENY:1, 7

WTOREK 16.10.2018

Śniadanie:	Mleko z cynamonem i miodem (Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa żywiecka (15 g) ser biały (15g), powidła śliwkowe (15g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kielki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Szczawiowa z natką i ziemniakami (200ml) Krokiety z jajkiem (100g) w sosie pieczarkowym (40ml) Papryka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułeczka razowa (40g) masło (5g) szynka drobiowa (25g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

ŚRODA 17.10.2018

Śniadanie:	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ogonówką (25g), ogórkiem kwaszonym (15g), kielki (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Pomidorowa z natką i ryżem (200ml) Pierś z indyka panierowana w płatkach kukurydzianych (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Kalafior gotowany na parze (60g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) masło (5g) miód (20ml) Kakao (180ml) Częstki melona ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 18.10.2018

Śniadanie:	Ryż (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta z jaj, awokado, czosnku, cebuli (25g) rzodkiewki (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Sojowa z natką i ziemniakami (200ml) Gulasz wieprzowy z marchewką (80g) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka ALERGENY:1, 6, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana grahamka z pomidorami i serem mozzarella (50g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Nektarynka ALERGENY:1, 7

PIĄTEK 19.10.2018

Śniadanie:	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (25g), papryka żółta (15g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Dyniowa z porem, natką i kaszą jaglaną (200ml) Pulpet rybny (80g) w sosie śmietanowym z brokułami (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z ogórka małosolnego, rzodkiewki, koperku z oliwą z oliwek. (65g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Drożdżówka z serem białym (80g) Bawarka z miodem (160ml) Banan ALERGENY:1, 7

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 22.10.2018

Śniadanie:	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) schabem pieczonym (25g), papryką żółtą (20g) szczypiorem (4g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Rosół z natką i makaronem (200ml) Klopsy wieprzowy (80g) w sosie warzywnym – papryka, cukinia, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy (50g) Kasza kus-kus (40ml) Surówka z rzodkwi białej, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym(70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Ryż na mleku (30g) zapiekany z jabłkiem i cynamonem (50g) z dodatkiem jogurtu naturalnego(30ml) Mięta z miodem (180ml) Winogrona ALERGENY:1,7

WTOREK 23.10.2018

Śniadanie:	Przedszkolna czekolada na gorąco do picia (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (20 g), ser żółty (25 g), pasztet sojowy (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kielki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Jarzynowa z natką i ziemniakami (200ml) Duszona pierś z kurczaka (75g) w sosie z pomidorów suszonych (30ml) Ryż (40g) Sałata ze śmietaną (80g). Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka grahamka (35g) z masłem (5g) polędwicą sopocką (25g) ogórkiem kwaszonym (20g) szczypiorkiem (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Banan ALERGENY:1, 7

ŚRODA 24.10.2018

Śniadanie:	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasą żywiecką (25g), sałatą (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zacierkowa z natką (200ml). Pierogi z mięsem, pieczarkami i cebulą (120g) Ogórek do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml). Śliwka ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) masło (5g) powidła owocowe (25g) Kawa inka z miodem (180ml) Gruszka ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 25.10.2018

Śniadanie:	Płatki żytnie (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) parówki z szynki (20g), sos pomidorowy (10ml) papryka do chrupania Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Buraczkowa z natką i ziemniakami (180ml) Szynka pieczona z figami (90g) Kasza bulgur (40g) Surówka z dyni, jabłka, suszonej żurawiny z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy(180ml) Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Przedszkolne racuchy z jabłkiem (60g) Rumianek z miodem (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1,3,7

PIĄTEK 26.10.2018

Śniadanie:	Granola owocowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) szynka drobiowa (25g), pomidorem (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Krem szpinakowy z natką i groszkiem ptysiowym (200ml) Ryba po grecku (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty, rzodkiewki, ogórka zielonego z jogurtem naturalnymoliwą z oliwek (65g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Rogalik maślany (10g) Serek owocowy (120g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

**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 29.10.2018

Śniadanie:	Płatki wielozbożowe cynamonowo-kukurydziane (17g) na mleku (200ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka drobiowa (25g), pomidor (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Krupnik z natką (200ml) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym – pierś z kurczaka (75g) papryka, marchewka, kukurydza, ananas cebula, mąka ziemniaczana (40ml) Ryż brązowy (40g) Surówka z kalarepy, rzodkiewki, koperku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna na mleku (200g) sos malinowy (15ml) Herbata owoce leśne z miodem (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7

WTOREK 30.10.2018

Śniadanie:	Kakao (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (20 g), ser biały (25 g), miód (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Brukselkowa z natką i ziemniakami (200ml) Kotlet mielony wieprzowy z otrębami (75g) Kasza gryczana (170g) Surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) z masłem (5g) kielbasa krakowską (20g) cykorią (20g) kiełkami (15g) Herbata żurawinowa z miodem (180ml) Banan ALERGENY:1,7

ŚRODA 31.10.2018

Śniadanie:	Płatki jogurtowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasta tuńczykowo-jajeczna (20g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Kartoflanka z pomidorami z natką (200ml) Makaron (40g) z serem białym (80g) musem truskawkowym (50ml) Kompot owocowy (180ml) Papryka żółta Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułeczka owsiana (35g) z masłem (5g) połówką sopocką (20g) ogórek zielony (20g) Herbata miętowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 01.11.2018

Śniadanie:	DZIEŃ WOLNY
Obiad:	DZIEŃ WOLNY
Podwieczorek	DZIEŃ WOLNY

PIĄTEK 02.11.2018

Śniadanie:	Bawarka (200ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) szynka wieprzowa (25g), sałata (20g) szczypiorem (4g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Soczewicowa z natką i makaronem (200ml) Pieczone paluszki rybne (75g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (65g) Kompot owocowy (180ml) Żurawina suszona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Bułka pszenna (20g) masło (5g) ser żółty (20g) pomidor (20g) Herbata malinowa z miodem (160ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 7

**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 1
w Warszawie

