



Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 03.09.2018

Śniadanie:	Kasza manna (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) polędwicą sopocką (25g) ogórkiem zielonym (20g) szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Pomidorowa z natką i ryżem (200ml). Panierowana w otrębach pierś z indyka (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z marchewki jabłka, natki z oliwą z oliwek (80g) Kompot owocowy (180ml) Borówki amerykańskie ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) z masłem (5g) szynką drobiową (20g), papryką żółtą (20g) Rumianek z miodem (160ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 7

WTOREK 04.09.2018

Śniadanie:	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) Stół szwedzki: kiełbasa krakowska (10 g), powidła śliwkowe bez cukru (10g), ser biały (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 7
Obiad:	Marchewkowa z natką i ziemniakami (200ml) Klops w sosie cebulowym (65g) Ryż brązowy (40g) Surówka z kapusty włoskiej, ogórka zielonego i koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Wafle ryżowe (10g). Kisiel żurawinowy (150ml) Herbata owocowa z miodem (160ml). Gruszka ALERGENY:1

ŚRODA 05.09.2018

Śniadanie:	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml). Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (25g), sałatą (25g), kiełkami (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Soczewicowa z natką i ziemniakami (200ml) Makaron pełnoziarnisty kokardki (40g) z serem białym (80g), musem truskawkowym (50ml). Rzodkiewka na ząbek (25g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka żytnia (35g) z masłem (5g) szynką drobiową (20g), papryką żółtą (20g) i szczypiorkiem (2g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1

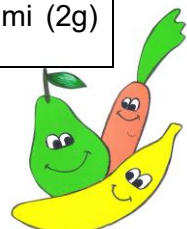
CZWARTEK 06.09.2018

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą jajeczną (25g), ogórkiem małosolnym (25g), szczypiorkiem(2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Kapuśniak z natką i ziemniakami (200ml) Bitki wieprzowe (70g) w sosie chrzanowym (40ml) Kasza pęczak z suszonymi pomidorami (40g) Surówka z buraczków, cebuli, jabłek z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chałka (35g) (70g) Koktajl z banana, kiwi, maślanki, miodu (160ml) Brzoskwinia ALERGENY:1,7

PIĄTEK 07.09.2018

Śniadanie:	Granola owocowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ogonówką (25g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Pieczarkowa z natką i makaronem pełnoziarnistym (200ml) Ryba (80g) po grecku (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z rzodkwi białej, orzechów i owoców suszonych z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Banan ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Grahamka (35g) z masłem (5g) serem żółtym (20g), papryką (20g) i kiełkami (2g) Herbata miętowa z miodem (160ml) Morela 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 10.09.2018

Śniadanie:	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (25g), ogórkiem małosolnym (15g), kiełkami (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Brukselkowa natką i ziemniakami (200ml) Spaghetti z sosem warzywno-mięsny: Mięso wieprzowe (60g) pomidory (50g), marchew (5g), seler (5g) por (5g) pietruszka (5g), przyprawy. Makaron pełnoziarnisty (40g) Surówka Colesław (kapusta 50g, jabłko 15g, marchew 15g) z jogurtem naturalnym (1g) Kompot owocowy (180ml) Borówki amerykańskie ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka żytnia (35g) z masłem (5g), serek wiejski lekki (100g) rzodkiewka (20g) szczypiorek (5g) Herbata owoce leśne z miodem (160ml) Jabłko. ALERGENY:1, 7

WTOREK 11.09.2018

Śniadanie:	Mleko sojowe (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (15g), humus (10 g), powidła śliwkowe bez cukru (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Ogórkowa z natką i ryżem (200ml) Schab pieczony w przyprawach (80g) w sosie żurawinowym (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowany na parze (80g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) z przedszkolnym kremem kakaowo-bananowym (15g) Kawa inka (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 7

ŚRODA 12.09.2018

Śniadanie:	Płatki żytnie (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą sopocką (20g) ogórkiem zielonym (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Grochowa z natką i ziemniakami (200ml) Kluski francuskie z jabłkiem i serem białym (120g) Marchewka na ząbek (25g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka zbożowa kłosik (35g) z masłem (3g), pasztet wegański z fasoli i pestek dyni (15g), sałatą (15g) i szczypiorkiem (3g) Herbata malinowa z miodem (160ml) Nektarynka ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 13.09.2018

Śniadanie:	Makaron literki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą z tuńczyka i jaj (25g), pomidorem (20g) Herbata z cytryną (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Buraczkowa z natką i ziemniakami (200ml) Pieczone podudzie kurczaka – przyprawy (120g) Kasza kus kus (40g) Sałata z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułeczka razowa (35g) z masłem (3g) kiełbasą żywiecką (25g) papryką (25g) Mięta z miodem (160ml) Gruszka ALERGENY:1,7

PIĄTEK 14.09.2018

Śniadanie:	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą drobiową (25g), cykorią (30g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zacierkowa z natką (200ml) Klopsy rybne (80g) w sosie curry (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z ogórka kwaszonego, marchewki, jabłka, szczypiorku z oliwą z oliwek. (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Chałka (10g) Budyń waniliowy (150ml) Herbata rumiankowa (160ml) Brzoskwinia 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 17.09.2018

Śniadanie:	Makaron gwiazdki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g), pomidorem (15g), kielkami (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Groszkowa natką i ziemniakami (200ml) Potrawka z kurczaka z cukinią i papryką (720g) Ryż brązowy (40g) Surówka z pora, jabłek, rodzynek z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana kasza jaglana (30g) z wiśniami w żelu (50g) z dodatkiem jogurtu waniliowego (10g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Brzoskwinia ALERGENY:1, 7

WTOREK 18.09.2018

Śniadanie:	Mleko migdałowe (160ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą (10 g), pół jaja (25 g), pasztetem sojowym (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kielki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 6, 7
Obiad:	Grycikowa z natką (200ml) Gołąbki – mięso wieprzowe, kapusta biała, ryż (85g) w sosie pomidorowym (40ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mizeria ze śmietaną (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana bułka grahamka (35g) z masłem (5g), serem żółtym i kielbaską (20g) sos pomidorowy (5g) Papryka żółta (15g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

ŚRODA 19.09.2018

Śniadanie:	Płatki z pełnego ziarna pszenicy w polewie jogurtowej (17g) na mleku (160ml). Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą (25g), sałata (15g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Fasolowa natką i ziemniakami (200ml). Kluski leniwe - ser biały, ziemniaki, mąka, jaja, cukier trzcinowy (100g) Ogórek zielony do chrupania (15g) Kompot owocowy (180ml). Borówki amerykańskie ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Rogalik maślany (20g) Galaretka z malinami (100g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Banan ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 20.09.2018

Śniadanie:	Ryż (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą z jaj, sera żółtego i cebulki (25g), papryką (20g), cykorią (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 7
Obiad:	Krem szpinakowy z natką i grzankami (200ml) Duszone polędwiczki wieprzowe (80g) w sosie miodowo-musztardowym (40g) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot śliwkowy (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka żytnia (35g) z masłem (3g) schab pieczony (25g) ogórkiem kwaszonym (20g) i szczypiorem (2g) Miętą z miodem (160ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1,7

PIĄTEK 21.09.2018

Śniadanie:	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) wędlina drobiowa (25g), rzodkiewka (15g), szczypiorkiem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 6, 8
Obiad:	Neapolitańska z natką i makaronem (200ml) Kotleciki rybne (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z marchewki, jabłka, natki z oliwą z oliwek. (65g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) z masłem (5g) miodem (20g) Bawarka (180ml) Nektarynka 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 24.09.2018

Śniadanie:	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (25g), ogórkiem zielonym (15g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Kalafiorowa z natką i ziemniakami (200ml) Gulasz wieprzowy (65g) z warzywami: papryka, pieczarki, fasola czerwona, kukurydza, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy (40g). Kasza bulgur (40g). Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem greckim (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Pampuchy drożdżowe (80g) z mussem truskawkowym (50ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Gruszka ALERGENY:1,3,7

WTOREK 25.09.2018

Śniadanie:	Przedszkolne mleko czekoladowe: mleko (180ml), gorzka czekolada o dużej zawartości kakao (20g) miód. Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą, szynką (15 g), ser żółty (25 g), humus (10g) Warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zupa z soczewicą czerwoną i wędzonką z natką i makaronem muszelki (200ml) Duszona pierś z kurczaka (80g) w sosie migdałowym (10ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mix sałat z pomidorem koktajlowym, papryką żółtą i szczypiorkiem z oliwą z oliwek (80g). Kompot owocowy (180ml) Borówki amerykańskie ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chałka z masłem (30g) Jogurt owocowy (140g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Nektarynki ALERGENY:1, 7

ŚRODA 26.09.2018

Śniadanie:	Płatki orkiszowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką drobiową (25g), pomidorem (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Pazibroda z natką i ziemniakami (200ml) Pierogi z serem białym (120g), z jogurtem ngreckim (5ml) Rzodkiewka do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka grahamka (35g) z masłem (3g) pasztetem wegańskim z żurawiną (20g) papryką żółtą (20g) kiełkami (2g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 27.09.2018

Śniadanie:	Kasza jaglana (17g) na mleku (160ml). Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), pastą ze szprotek i jaj (25g), ogórkiem małosolnym (20g) i szczypiorkiem (4g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Barszcz biały z natką i ziemniakami (200ml) Pieczona szynka z jagodami goji (90g) Mieszanka ryżowo-warzywna po azjatycku (200g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z jogurtem greckim (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna na gęsto (160ml) z sokiem malinowym (15ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Śliwka ALERGENY:1, 7, 8

PIĄTEK 28.09.2018

Śniadanie:	Makaron zacierki (17g) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwicą (25g), rzodkiewką(15g), cykorią (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym (180ml) Pieczeń rybna z warzywami i amarantusem (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z ogórka kwaszonego, kukurydzy, marchewki i cebuli czerwonej z oliwą z oliwek. (65g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) z masłem (3g) powidła truskawkowo-jabłkowe bez cukru (20g) Kawa inka z miodem (180ml) 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