



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 31.12.2018

<b>Śniadanie:</b>	Pieczyno (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) jajecznica ze szczypiorkiem (25g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krupnik z natką i ziemniakami (200ml) Knedle z serem białym i truskawką (120g) Jogurt naturalny (5ml) Marchewka na ząbek Rumianek(180ml) Częstki ananasa <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Pieczyno (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kiełbasą krakowską (20g) pomidorem (15g) Rumianek (160ml) Pół jabłka <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

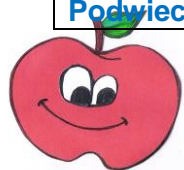
<b>Śniadanie:</b>	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczyno (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta wędlinowo-jajeczna kiełbasa krakowska (25g), pomidorem (20g) szczypiorek (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Soczewicowa z natką i ziemniakami (200ml). Kluski francuskie z jabłkami (80g) i serem białym (80g) masłem i cukrem trzcinowym. Rzodkiewka do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml). Częstki melona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Grahamka (35g) z masłem (5g) schabem pieczonym (20g) ogórek zielony (20g) szczypiorem (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## CZWARTEK 03.01.2019

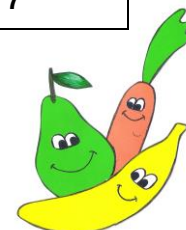
<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczyno (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) filet z indyka, szynka (20g), papryka (10g) szczypiorek (5g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem szpinakowy z natką i grankami (180ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (80g) Ryż brązowy (40g) Mizeria ze szczypiorkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Żurawina suszona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (35g) masło (5g) miód (25g) Kakao z miodem (180ml) Częstki pomarańczy <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 04.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczyno (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony, szynka drobiowa (25g) pomidor (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, makaron vermiceli, pomidorki suszone (40g) Surówka z ogórka kwaszonego, marchewki i papryki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Rodzynki <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe (50g) Kawa inka na mleku (180ml) Częstki 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”**



w Warszawie



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 07.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) polędwica sopocka (25g), ogórek zielony (20g) szczypiorek (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Brokułowa z natką i ziemniakami (200ml) Makaron pełnoziarnisty (40g) Spaghetti wieprzowe – mięso (80g), pomidory, marchew seler, por pietruszka przyprawy (40ml) Surówka z kalarepy, marchewki, koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ryż (25g) zapiekany z jabłkami z polewą jogurtową (15g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>

## WTOREK 08.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kawa zbożowa (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) filet drobiowy (20g), pół jajka (15g), pasztet wege (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>	Grycikowa z natką (200ml) Kotlet mielony wieprzowy (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, cebuli z jogurtem i majonezem (80g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana <b>ALERGENY: 1,3 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chąłka (35g) masło (5g) Galaretki owocowa z truskawkami (80g) Mięta z miodem (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 09.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) szynka, polędwica, schab (25g), pomidor (25g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Fasolowa z natką i ziemniakami (200ml) Kluski leniwe- ser biały, ziemniaki, mąka, jaja, cukier trzcinowy, masło (120g) Marchewka do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml) Pół pomarańczy <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (35g) z masłem (5g) humus pomidorowy (20g) rzodkiewka (20g) kiełkami (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7</b>

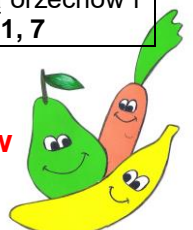
## CZWARTEK 10.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Ryż (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasta ze szprotek i jaj (25g) ogórek kwaszony, cykorja (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kapuśniak z natką i ziemniakami (180ml) Duszona pierś z kurczaka (90g) w sosie z suszonych pomidorów (40ml) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z sałaty lodowej, papryki żółtej, rzodkiewki oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstka kaka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (35g) masło (5g) powidła śliwkowe (20g) Mleko z miodem (180ml) Klementynki <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 11.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kiełbasa żywiecka, szynka (25g), sałata (20g) szczypiorek (1g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem dyniowy z natką i groszkiem ptysiowym (200ml) Pulpety rybne (80g) w sosie paprykowym (20ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Bukiet warzyw gotowany na parze (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (30g) masło (5g) Jogurt naturalny z sosem mango i mieszanką orzechów i owoców suszonych (100ml) Herbata rumiankowa z miodem (180ml) <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 14.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (25g), sałata (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Groszkowa z natką i ziemniakami (200ml) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym – mięso drobiowe (70g), pomidory, ananas papryka, cebula, koncentrat pomidorowy (50g) Ryż brązowy (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>	Wafle ryżowe (10g) Budyń waniliowy (150ml) Herbata rumiankowa z miodem (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 15.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Przedszkolna czekolada do picia – mleko, czekolada gorzka o zawartości kakao > 70% (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) polędwica sopocka (20g), powidła owocowe (15g), humus (10g) warzywa do wyboru: pomidor, ogórek zielony, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki. Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,6,7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i ryżem (200ml) Szyunka pieczona (90g) w sosie musztardowo-miodowym (40ml) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy z oliwą z oliwek (80g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY: 1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (35g) masło (5g) filet drobiowy (20g) ogórek zielony (25g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 16.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kasza owsiana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) frankfurterki (25g) papryka żółta (10g) sos pomidorowy (10ml) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami (200ml) Naleśniki z serem białym (120g) Mus truskawkowy (40ml) Ogórek zielony do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml) Rodzynki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (35g) masło (5g) pasztet sojowy (25g) pomidor (20g) szczypior (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1,6, 7</b>

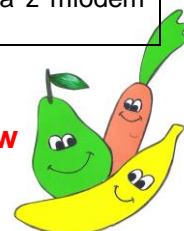
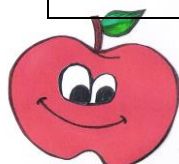
## CZWARTEK 17.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki żytnie (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) kiełbasa krakowska (20g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zacierkowa z natką (180ml) Bitki wołowe (80g) Kasza gryczana (40g) Surówka z cukini, marchewki, nasion słonecznika z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (35g) masło (5g) ser biały z awokado (25g) ogórek kwaszony (20g) kiełki (2g) Herbata miętowa z miodem (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 18.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Gwiazdki cynamonowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) ser żółty (25g), rzodkiewka (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem cebulowy z natką i grzankami (200ml) Pieczone paluszki rybne (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaka <b>ALERGENY:1, 4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka zbożowa (30g) masło (5g) szynka (20g) papryka (20g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Jabłko <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 21.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (25g), ogórek (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kartoflanka w pomidorach z natką (200ml) Pulpety drobiowe (70g) w sosie koperkowym (50g) Ryż (40g) Surówka z kapusty włoskiej, ogórka zielonego, koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Morele suszone <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Racuchy drożdżowe z jabłkami (50g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3, 7</b>

## WTOREK 22.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kakao (180ml) Stół szwedzki: pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) szynka drobiowa (20g), ser biały (15g), miód (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>	Zupa cukiniowo-marchewkowa z natką i ziemniakami (200ml) Gulasz wieprzowy po węgiersku: mięso (80g) papryka, pieczarki, koncentrat pomidorowy (90g) Kasza bulgur (40g) Surówka z rzodkwi białej, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY: 1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (35g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) pomidor (25g) Herbata miętowa z miodem (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 23.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) szynka wieprzowa (25g) sałata (15g) kiełki (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) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Żurawina <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (35g) masło (5g) pasta z tuńczyka i cebuli (25g) ogórek kwaszony (20g) szczypior (2g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,4, 7</b>

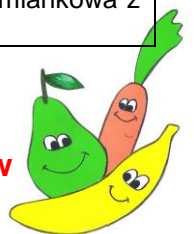
## CZWARTEK 24.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) ogonówka (20g) papryka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kalafiorowa z natką i ziemniakami (180ml) Pieczone udka z kurczaka (120g) Kasza kus kus (40g) Surówka z dyni, kalarepy, cebuli czerwonej z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (35g) masło (5g) Kisiel owocowy do picia (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 25.01.2019

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jaglane (17g) na mleku (160ml) Mini bułeczka pszenna (40g) z masłem (5g) serek biały ziarnisty (25g), rzodkiewka (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Ryżanka z natką (200ml) Zapiekanka makaronowa z łososiem, brokułami, serem mozzarella i sosem śmietanowym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) kiełbasa żywiecka (20g) ogórek (20g) Herbata rumiankowa 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