



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 05.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kawa zbożowa (150g) Mini grahamka (20g) serek waniliowy (90g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Neapolitańska z natką i makaronem na wywarze warzywno-mięsny (180ml) Kotlet drobiowy panierowany (90g) Ziemniaczki pieczone (150g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Arbuź <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka kłósek zbożowa (30g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) ogórek małosolny (20g) Mięta z miodem (150ml) Brzoskwinia <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 06.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filet z indyka (20g) pomidor (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Fasolowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Bitki wołowe (90g) Kasza jęczmienna (40g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Morela <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (10g) Koktajl jogurtowo-owocowy – brzoskwinia, mango (150ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 07.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kasza jaglana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta wędlinowo-jajeczna (20g) papryka (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3,7</b>
<b>Obiad:</b>	Szczawiowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Krokiet jajeczny z sosem beszamelowym (90g) Kalarepa do chrupania Kompot owocowy (180ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto biszkoptowe z truskawkami (50g) Kakao z miodem (150ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>

## CZWARTEK 08.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne(17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) szynka (20g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz biały z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Gulasz wieprzowy (90g) Kluski kładzione (60g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (30g) Galaretką z malinami (50g) Herbata owocowa z miodem (150ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>

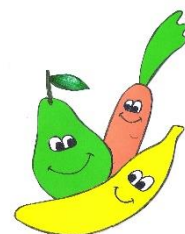
## PIĄTEK 09.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (20g) kielki (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami na wywarze warzywnym (180ml) Klops rybny w sosie koperkowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z cukinii, marchewki, koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1,3, 4, 7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka owsiana (30g) ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Nektarynka <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

## PNIEDZIAŁEK 12.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Ryż (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filet z indyka (20g) sałata (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny (180ml) Spaghetti – mięso wieprzowe (90g), pomidory, cebula, bazylija (40g) Makaron (40g) Papryka żółta do chrupania (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Przedszkolna pizza – z szynką, serem i sosem pomidorowym (60g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Borówka amerykańska <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 13.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane na mleku (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (20g) kielki (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zacierkowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet drobiowy mielony (90g) Ziemniaki z koperkiem (40g) Mizeria z jogurtem (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (10g) Sernik na zimno z malinami (80g) Mięta z miodem <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 14.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kasza owsiana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (20g) cykorja (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Soczewicowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Naleśniki z serem białym i jogurtem waniliowym (90g) Ogórek małosolny do chrupania Kompot owocowy (180ml) Morela <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (30g) masło (5g) pasztet sojowy (20g) papryka (15g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,6, 7</b>

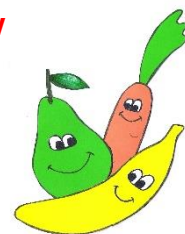
## CZWARTEK 15.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) serem białym (20g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kalafiorowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym (90g) Kasza pęczak (40g) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) miód (15ml) Kawa zbożowa z miodem (150ml) Nektarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## PIĄTEK 16.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Makaron literki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) ogórek zielony (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem cebulowy z natką i groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (180ml) Ryba po grecku (80g) Ryż parabolii (40g) Surówka z rzodkwi białej, marchewki, kukurydzy, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,3, 4, 7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane (10g) Serek owocowy (90g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Śliwka <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 19.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Jogurt naturalny z orzechami i owocami suszonymi (80ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopocka (20g) papryka (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 8, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Koperkowa z natką i ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny (180ml) Gołąbki – mięso wieprzowe, kapusta, ryż w sosie pomidorowym (90g) Kasza bulgur (40g) Surówka z kalarepy, ogórka zielonego, szczypiorku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Malina <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) krem bananowo- kakaowy (20g) Bawarka z miodem (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 20.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) ser żółty (20g) ogórek zielony (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczone udka z kurczaka (90g) Zapiekane ziemniaczki (120g) Surówka z pomidorów i szczypiorku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Borówka amerykańska <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) szynka (20g) sałata (15g) Rumianek z miodem (150ml) Nektarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 21.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa żywiecka (20g) kiełki (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Kartoflanka z pomidorami z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pierogi z jagodami i jogurtem naturalnym (90g) Rzodkiewka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) schab pieczony (20g) rzodkiewka (15g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

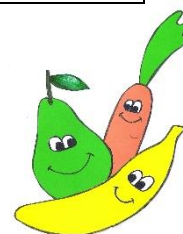
## CZWARTEK 22.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta jajeczna (20g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Buraczkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Schab pieczony (90g) Makaron (40g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna z syropem klonowym (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## PIĄTEK 23.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) filet z indyka (20g) cykorii (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z kurczaka, dyni, mleczka kokosowego z makaronem ryżowym (180ml) Pulpet rybny w sosie chrzanowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1,3, 4, 7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Jagodzianka (20g) Kawa zbożowa z miodem (150ml) Morela <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 26.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (20g) sałata (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Brukselkowa z natką i ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny (180ml) Pierś z kurczaka z warzywami (90g) Makaron świderki (40g) Surówka z rzodkiewki, ogórka zielonego, koperku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Borówka amerykańska <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (30g) Budyń śmietankowy (20g) Morela <b>ALERGENY:1, 7</b>

## WTOREK 27.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Ryż (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) pasta z tuńczyka i jaj (20g) pomidor (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krupnik z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet mielony wołowo-wieprzowy (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Fasolka szparagowa gotowana na parze (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) filet z indyka (20g) cykorii (15g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 28.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kawa zbożowa z miodem (150ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopočka (20g) rzodkiewka (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Cieciorkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Knedle z truskawkami z jogurtem naturalnym (90g) Ogórek małosolny do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) humus (20g) papryka (15g) Mięta z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

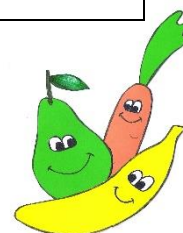
## CZWARTEK 29.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Mini grahamka (20g) z masłem (5g) Serek ziarnisty (20g) szczypior (5g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kapuśniak z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Bitki wieprzowe w sosie z suszonych pomidorów (90g) Kasza gryczana (40g) Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Malina <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Grahamka (30g) masło (5g) pasta z sera żółtego, jaj, cebuli (20g) ogórek zielony (20g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>

## PIĄTEK 30.07.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (20g) kielki (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa kukurydziana z pomidorkami koktajlowymi natką i makaronem nitki (180ml) Pieczony filec z ryby (80g) Ryż brązowy (40g) Mix sałat z papryką czerwoną z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,3, 4, 7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) dżem niskosłodzony (20g) Bawarka z miodem (150ml) Nektarynka <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