



Jadłospis

WTOREK 01.09.2020

Śniadanie:	Ryż (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasztet vege (25g) rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zacierkowa z natką na wywarze warzywnym (200ml) Kotlet wieprzowy panierowany (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Fasolka szparagowa (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane (10g) Kasza manna z musem truskawkowym (150ml) Rodzynki ALERGENY:1, 7

ŚRODA 02.09.2020

Śniadanie:	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (20g) pomidor (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Fasolowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kluski leniwe z maselkiem i cukrem (100g) Marchewka do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka grahamka (30g) masło (5g) filet z indyka (20g) ogórek zielony (20g) Rumianek z miodem (150ml) Winogrona ALERGENY:1,7

CZWARTEK 03.09.2020

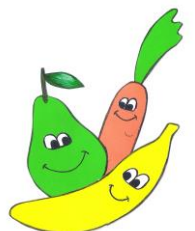
Śniadanie:	Kasza jaglana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasta wędlinowo-jajeczna (20g) papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 7 7
Obiad:	Brokułowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Klopsy drobiowe w sosie cebulowym(80g) Kasza pęczak (40g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Borówka amerykańska ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (30g) masło (2g) dżem niskosłodzony (20g) Kawa inka z miodem (150ml) Gruszka ALERGENY:1, 7

PIĄTEK 04.09.2020

Śniadanie:	Makaron nitki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) schab pieczony (30g) pomidor (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Krem marchewkowy z natką i grzankami przedszkolnymi na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczony kotlet rybny (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z ogórka małosolnego, jabłka, marchewki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Rogalik maślany (30g) Koktajl z banana, mleka, jogurtu naturalnego (160ml) 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 1ξ
w Warszawie





Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 07.09.2020

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Mini grahamka (30g) z masłem (2g) serek wiejski lekki (100g) rzodkiewka (20g) szczypiorek (5g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Buraczkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gulasz wieprzowy (80g) Makaron pełnoziarnisty pene (40g) Surówka z dyni, jabłka i natki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (30g) masło (5g) filet z indyka (20g) papryka żółta (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Gruszka ALERGENY:1, 7

WTOREK 08.09.2020

Śniadanie:	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopocka (15g), sałata (10g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Jarzynowa natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Schab pieczony w sosie śliwkowym (90g) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z kapusty białej, jabłka, marchewki, chrzanu i jogurtem naturalnym. (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Podpłomyki bez cukru (10g) Budyń waniliowy (150ml) Sok malinowy (5ml) Jabłko i gruszka ALERGENY:1, 7

ŚRODA 09.09.2020

Śniadanie:	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa żywiecka (20g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Soczewicowa z natką i ziemniakami (200ml) Makaron (40g) z serem białym i musem truskawkowym (50g) Ogórek do chrupania (80g) Kompot owocowy (180ml) Banan ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (30g) masło (5g) Humus (20g) ogórek małosolny (20g) Rumianek z miodem (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 7

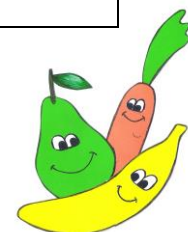
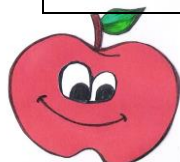
CZWARTEK 10.09.2020

Śniadanie:	Orkisz do chrupania (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały (25g), miód (20g) szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Ryżanka z natką na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pieczeń rybna (80g) w sosie musztardowym (5ml) Ziemniaki z koperkiem (40g) Sałata z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3, 4, 7, 9
Podwieczorek	Ciasto biszkoptowe z owocami – wypiek własny (55g) Kakao z miodem (160ml) Nektarynka ALERGENY:1, 3, 7

PIĄTEK 11.09.2020

Śniadanie:	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta z tuńczyka i jaj (25g), ogórek zielony (30g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Brukselkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Duszony filet z indyka w sosie pomidorowym (90g) Ryż brązowy (25g) Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka zbożowa kłosisk (30g) masło (3g), wędlina mieszana (15g), rzodkiewka (15g) Mięta z miodem (160ml) Śliwka 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 14.09.2020

Śniadanie:	Kluski lane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (25g), sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Paziroda z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pierś z kurczaka mieszaną warzyw – kalafior, groszek, marchewka (90g) Ryż brązowy (40g) Surówka z kalarepy, ogórka zielonego, szczypiorku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana kasza jaglana (30g) frużelina wiśniowa (50g) jogurtu naturalny (10g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Śliwka ALERGENY:1, 7

WTOREK 15.09.2020

Śniadanie:	Płatki ryżowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filetem z indyka (25g), rzodkiewka (15g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Grochowa natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Eskalopki w sosie własnym (90g) Makaron świderki (40g) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i z oliwą z oliwek(70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) masło (5g) powidła śliwkowe (20g) Kawa inka z orkiszem i z miodem (160ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

ŚRODA 16.09.2020

Śniadanie:	Kasza kukurydziana (160ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasztet vege (25g), ogórek zielony (15g), Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 7
Obiad:	Koperkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kluski francuskie z jabłkiem, serem białym, masłem i cukrem trzcinowym (90g) Rzodkiewka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Borówki amerykańskie ALERGENY:1,3,7,9
Podwieczorek	Bułka żytnia (35g) z masłem (3g) kielbasa żywiecka, krakowska (25g) sałata (20g), szczypior (2g) Rumianek z miodem (160ml) Nektarynka ALERGENY:1, 7

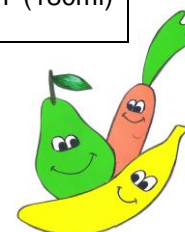
CZWARTEK 17.09.2020

Śniadanie:	Płatki żytnie (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) serem żółtym, krakowska (25g), pomidorem (20g), Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Grycikowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kotlet z filetu z indyka (90g) Ziemniaki z koperkiem (40g) Marchewka z groszkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Chąłka (20g) Galaretko owocowa (100g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Cząstki ananasa ALERGENY:1,7

PIĄTEK 18.09.2020

Śniadanie:	Płatki z pełnego ziarna w jogurcie (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały z awokado (25g) papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Krem szpinakowy z natką i groszkiem ptysiowym na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Klops rybny w sosie śmietanowym (90g) Kasza gryczana (40g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona ALERGENY:1, 3, 4, 7, 9
Podwieczorek	Grahamka (30g) masło (5g) schab pieczony (20g) cykorii (15g) Mięta z miodem (180ml) 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 21.09.2020

Śniadanie:	Ryż (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa krakowska (25g), sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Pomidorowa z natką i makaronem ryżowym na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pulpet cielęcy w sosie koperkowym (80g) Kasza kus-kus (40g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Pampuchy drożdżowe (80g) z mussem malinowym (50ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Śliwka ALERGENY:1,3,7

WTOREK 22.09.2020

Śniadanie:	Makaron zacierki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szyna wieprzowa (20g), cykorja (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Kalafiorowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczony indyk w sosie żurawinowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z cukinii, marchewki i papryki z oliwą z oliwek (65g) Kompot owocowy (180ml) Częstki arbuza ALERGENY:1,7,9
Podwieczorek	Grahama (30g) masło (5g) pasztet sojowy (20g) ogórek małosolny (20g) Rumianek z miodem (140g) Nektarynka ALERGENY:1, 7

ŚRODA 23.09.2020

Śniadanie:	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filet z indyka (25g), papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Sojowa z natką i ziemniakami (200ml) Naleśniki z serem białym i słodką śmietanką (90g) Marchewka do chrupania (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (30g) masło (5g) pasta ze szprotek i jaj (25g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Winogrona ALERGENY:1,3,4, 7

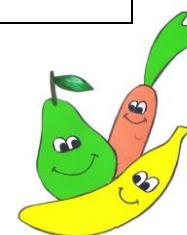
CZWARTEK 24.09.2020

Śniadanie:	Kakao (160ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), ser biały (25g), dżem niskosłodzony (15g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Bitki wieprzowe w sosie własnym (90g) Makaron kolanka (40g) Mizeria (70g) Kompot owocowy (180ml) Rodzynki ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) z masłem (3g) kielbasa żywiecka (20g) sałata (20g) Mieta z miodem (160ml) Częstki melon ALERGENY:1, 7

PIĄTEK 25.09.2020

Śniadanie:	Płatki orkisz do chrupania (17g) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopocka (25g), ogórkiem zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Krem cebulowy z natką i grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Ryba po grecku (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kalarepy, rzodkiewki, natki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki ananasa ALERGENY:1,3,4, 7, 9
Podwieczorek	Rogalik maślany (30g) Kisiel owocowy (180ml) Gruszka 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 28.09.2020

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasztet vege (25g), ogórkiem zielony (15g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Zupa z soczewicą czerwoną z natką i makaronem muszelki na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Strogonow – mięso wołowe (80g) papryka, pomidory, koncentrat, pieczarki, cebula, ogórek konserwowy (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z rzodkwi białej, marchewki, kukurydzy, natki, jogurtu naturalnego (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki arbuza ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (30g) masło (5g) filet z indyka (20 g) rzodkiewka (15g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Gruszka ALERGENY:1,7

WTOREK 29.09.2020

Śniadanie:	Makaron nitki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (20 g) pomidor (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Groszkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Polędwiczki wieprzowe w sosie jabłkowo-cynamonowym (80g) Kasza bulgur (40g) Surówka z buraków, jabłka, cebuli oliwą z oliwek. (65g) Kompot owocowy (180ml) Częstki ananasa ALERGENY:1,7,9
Podwieczorek	Bułka owsiana (30g) masło (2g) miód (15ml) Kawa inka (150ml) Jabłko ALERGENY:1, 7

ŚRODA 30.09.2020

Śniadanie:	Płatki orkiszowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta z tuńczyka i jaj (25g) cykorii (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 3, 4, 7
Obiad:	Krem marchewkowy z natką i grzankami przedszkolnymi na wywarze mięsno-warzywnym (90g) Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (100g) Ogórek małosolny do chrupania Sok naturalny jabłkowy (180ml) ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (30g) masło (5g) kiełbasa żywiecka (20g) rzodkiewka (15g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Nektarynka ALERGENY:1, 7

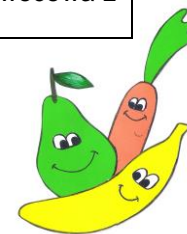
CZWARTEK 01.10.2020

Śniadanie:	Kluski lane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), papryka (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Cukiniowa z natką i kaszą jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pieczone udka z kurczaka (90g) Ryż brązowy (40g) Fasolka szparagowa gotowana na parze (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana grahamka (30g) z serem żółtym i kiełbaską (20g) sos pomidorowy (5ml) Mięta z miodem (150ml) Częstki melona ALERGENY:1,7

PIĄTEK 02.10.2020

Śniadanie:	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (20g), sałata (20g) szczypior (2g). Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,7
Obiad:	Kartoflanka z pomidorami i natką na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Klops rybny (80g) w sosie cebulowym (10ml) Makaron rurki (170g) Surówka z marchewki i jabłka oliwą z oliwek (70g). Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3, 4, 7, 9
Podwieczorek	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna na gęsto (150ml) syrop malinowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Śliwka 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