



# Jadłospis

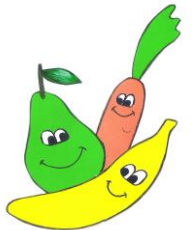
## CZWARTEK 01.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), papryka (20g) Herbata czarna z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	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 <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekana grahamka (30g) z serem żółtym i kiełbaską (20g) sos pomidorowy (5ml) Mięta z miodem (150ml) Śliwka <b>ALERGENY:1,7</b>

## PIĄTEK 02.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	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) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	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 <b>ALERGENY:1, 3,4, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna na gęsto (150ml) syrop malinowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Nktarynka <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”**



*Przedszkole 18  
w Warszawie*



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 05.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopocka (25g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Spaghetti – mięso wieprzowe (90g) cebula, bazylija świeża, pomidory (50g) Makaron (40g) Surówka colesław – kapusta biała, marchewka, jabłko, chrzan, jogurt naturalny (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) przedszkolny krem bananowo-kakaowy (20g) Mleko z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 06.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały (20g) powidła śliwkowe (15g) papryka (10g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Neapolitańska z natką i makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet schabowy (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Kalafior, marchewka i brokuł gotowane na parze (65g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem (50g) jogurt naturalny (5ml) Herbata owocowa z miodem (10ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 07.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmieńne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasta ze szprotek i jaj (25g), ogórek zielony (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3,4, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Szczawiowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z dyni, jabłka, natki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki arbuza <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (30g) masło (5g) szynka (20g) pomidor (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7</b>

## CZWARTEK 08.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki z pełnego ziarna pszenicy z jogurtem (17g) na mleku (180ml). Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) humusem pomidorowym (20g), cykorią (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krupnik z natką na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Makaron (40g) z serem białym i musem truskawkowym (50g) Rzodkiewka do chrupania (30g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (30g) z masłem (3g) filetem z indyka (20g) sałatą (20g) Herbata miętowa z miodem (160ml) Nektarynka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## PIĄTEK 09.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Makaron literki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kiełbasą żywiecką (25g), ogórkiem małosolnym (20g) i szczypiorkiem (2g). Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Fasolowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pieczeń rybna z warzywami w sosie musztardowym (80g) Kasza jaglana (40g) Sałata z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,3,4, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Przedszkolne ciasto drożdżowe (50g) Bawarka z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1,3,7</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 12.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Kasza owsiana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g) papryka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Rosół z natką i makaronem (180ml) Filet z indyka z warzywami – żółta i zielona cukinia, papryka, bakłażan (50g) Ryż brązowy (40g) Surówka z selera, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki arbuza <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (2g) pasta z makreli i jaj (20g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Banan <b>ALERGENY:1,3,4,7</b>

## WTOREK 13.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Jogurt naturalny z mieszanką owoców kandyzowanych i orzechów (60ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (2g) kielbasa krakowska (20g) ogórek małosolny (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grycikowa z natką na wywarze mięsno-warzywom (180ml) Paluszki rybne (50g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka i jogurtu naturalnego (65g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Grahamka (30g) masło (2g) dżem niskosłodzony (20g) Kawa inka z miodem (10ml) Częstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 14.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Mini grahamka (20g) z masłem (2g) parówki z szynki (25g), sos pomidorowy (5ml) papryka (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pierogi z mięsem, kapustą, pieczarkami, cebulą (100g) Ogórek zielony do chrupania Sok naturalny jabłkowy (180ml) <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) cykorii (20g) Herbata rmiętowa z miodem (160ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

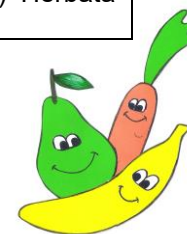
## CZWARTEK 15.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml). Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) filet z indyka (20g), sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Bitki wołowe w sosie własnym (90g) Kasza gryczana (40g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane (10g) Budyń waniliowy (150g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## PIĄTEK 16.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Zacierki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (25g), rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem szpinakowy z natką i grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kotlet jajeczny (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mix sałat z papryką, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka zbożowa kłosik (30g) masło (5g) pasztet vege (20g) ogórek zielony (20g) Herbata owocowa z miodem (150g) 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

**PONIEDZIAŁEK 19.10.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jaglane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filet z indyka (25g), sałata (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) Gulasz wieprzowy (80g) z warzywami: papryka, pieczarki, fasola czerwona, cebula, (40g) Kasza kus-kus (40g) Surówka z kalarepy, rzodkiewki, jabłka, natki, jogurtu naturalnego (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Pudding kokosowo-ryżowy (150ml) mus jagodowy (10ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,7</b>

**WTOREK 20.10.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenno, razowe) (40g) z masłem (2g) ser żółty (20g) pomidor (20g), szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczony filet z indyka w sosie morelowym (90g) Ryż brązowy (40g) Surówka z cukini, ogórka zielonego, koperku marynaty słodko kwaśnej (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (20g) masło (2g) polędwica sopocka (20g) cykorii (15g) Mięta z miodem (150ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 21.10.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (20g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Soczewicowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kluski leniwe z masłem i cukrem (100g) Marchewka do chrupania Sok naturalny pomarańczowy (150ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Grahamka (30g) masło (2g) pasztet sojowy (15g) papryka żółta (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Nektarynka <b>ALERGENY:1,6, 7</b>

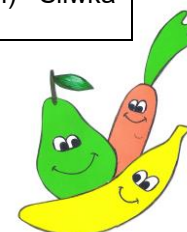
**CZWARTEK 22.10.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), tuńczykowo-jajeczna (20g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 4, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ryżanka z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Eskalopki wieprzowe w sosie musztardowym (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Warzywa gotowane na parze (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Placki amerykańskie (50g) syrop klonowy (5ml) Kawa zbożowa z miodem (150ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

**PIĄTEK 23.10.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kiełbasa żywiecka (25g), papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Marchewkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Zapiekanek makaronowa(40g) z łososiem, brokułami (80g) w sosie beszamelowym (40ml) Ogórek małosolny do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (30g) Jogurt owocowy (100g) 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 26.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Makaron literki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) pasta z sera żółtego, jaj i cebuli (25g), pomidor (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Szpinakowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Duszona pierś z indyka w sosie z suszonych pomidorów (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z pora, ogórka zielonego, gruszki, szczypioru, jogurtu naturalnego (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) powidła owocowe (20g) Kakao z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 27.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenno, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (20g) papryką (20g), Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Żurek z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet mielony wieprzowy (80g) Ziemniaki z koperkiem (40g) Surówka z buraków, jabłka i cebuli z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaka <b>ALERGENY:1,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (20g) Kisiel owocowy (150g) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 28.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Ryż (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) filetem z indyka (20g) ogórek kwaszonym (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Fasolowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Naleśniki z serem białym z musem jagodowo-jogurtowym (80g) Papryka żółta do chrupania Sok naturalny jabłkowy (150ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (2g) kielbasa żywiecka (15g) rzodkiewka (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Winogrona zielone <b>ALERGENY:1,7</b>

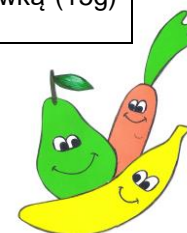
## CZWARTEK 29.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), polędwica sopočka (20g) cykorii (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zacierkowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczona szynka w sosie śliwkowym (90g) Kasza bulgur (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Racuchy drożdżowe (70g) Kawa inka z miodem (150ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>

## PIĄTEK 30.10.2020

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schabem pieczonym (25g) sałatą (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pulpet rybny (80g) w sosie paprykowym (40ml) Makaron świderki (40g) Marchewka z groszkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona czerwone <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (2g) humus, pasztet sojowy, pasztet vege (20g) rzodkiewką (15g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,6, 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”**



Przedszkole 18  
w Warszawie