



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 02.11.2020

<b>Śniadanie:</b>	Makaron muszelki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynką (25g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Pieczarkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Udziec z indyka (90g) z warzywami: kalafior, marchew, groszek, brokuł, kalarepa (50g) Ryż (40g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół jabłka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (30g) Sernik na zimno (jogurt naturalny, galaretka, pomarańcz, mango, banan) (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 03.11.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pasztetem vege (20g) ogórek małosolny (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Cieciorowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kluski francuskie z jabłkiem i serem białym (90g) Rzodkiewka do chrupania Sok naturalny jabłkowy (180ml) <b>ALERGENY:1,3,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (2g) kielbasa żywiecka (25g) pomidor (20g) Herbata rumiankowa z miodem (10ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 04.11.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki żytnie (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g), rzodkiewka (20g), szczypiorem (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Szczawiowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Bitki wołowe (90g) Kasza owsiana (40g) Surówka z rzodkwi białej, kukurydzy, jogurtu naturalnego (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bruschetta - Zapiekana grahamka z pomidorami, ziołami, serem mozzarellą (30g) Herbata miętowa z miodem (150ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

## CZWARTEK 05.11.2020

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml). Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) pastą ze szprotek i jaj (20g), papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3,4,7</b>
<b>Obiad:</b>	Kartoflanka z pomidorami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pieczone udka z kurczaka (80g) Makaron kolanka (40g) Gotowana kapusta biała z marchewką i koperkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe (10g) Kasza manna na gęsto z syropem malinowym (150ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

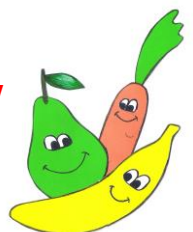
## PIĄTEK 06.11.2020

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) połędwicą sopocką (25g), cykoria (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z kurczaka, dyni, curry, mleczka kokosowego z natką i makaronem ryżowym (200ml) Ryba po grecku (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mizeria z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1,3,4, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) miód (10ml) Kawa inka z miodem (150ml) 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





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 09.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały (20g) rzodkiewka (10g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z białej kapusty z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Spaghetti bolonese – mięso wieprzowe, warzywa, pomidory, koncentrat pomidorowy, bazylija świeża (50g) Makaron (40g) Surówka z kalarepy, ogórka kwaszonego, szczypiorku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) filet z indyka (20g) sałata (20g) Mięta z miodem (160ml) Częstki melona <b>ALERGENY:1,7</b>

**WTOREK 10.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (20g) papryka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ryżanka z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Panierowany kotlet z indyka (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Colesław – kapusta biała, marchew, jabłko jogurt naturalny (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) pasta z tuńczyka i jaj (25g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (10ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 3,4,7</b>

**ŚRODA 11.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	<b>Dzień wolny</b>
<b>Obiad:</b>	<b>Dzień wolny</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Dzień wolny</b>

**CZWARTEK 12.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) szynką drobiową (20g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (80g) Kasza pęczak (40g) Mix sałat z pomidorami koktajlowymi i papryką żółtą z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstka kaka <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanek – bułka grahamska (30g) masło (2g), kielbasa podwawelska, ser mozzarella (20g) sos pomidorowy (5ml) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

**PIĄTEK 13.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) kielbasa krakowska (25g), ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pulpet rybny w sosie cebulowym (90g) Ryż brązowy (40g) Surówka z dynii, marchewki, koperku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki ananasa <b>ALERGENY:1,3,4, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (20g) Galaretka z truskawkami (70g) Herbata owocowa z miodem (150ml) 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”**



Przedszkole 18  
w Warszawie





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 16.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Bawarka z miodem (150ml) Mini grahamka (20g) masło (2g) serek waniliowy (90g) papryka do chrupania (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Koperkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gołąbki – mięso wieprzowe (80g), kapusta, ryż (50g) sos pomidorowy (10ml) Makaron świderki (40g) Surówka z rzodkiewki, ogórka zielonego, natki i jogurtu naturalnego (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół banana <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (30g) masło (5g) szynka drobiowa (20g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Jabłko <b>ALERGENY:1,7</b>

**WTOREK 17.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) ser biały z awokado (20g) kielki (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Buraczkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Potrawka z kurczaka (80g) Ryż brązowy (40g) Marchewka z groszkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaki <b>ALERGENY:1,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane (10g) Budyń waniliowy (150g) Herbata miętowa z miodem (10ml) Śliwka <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 18.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) filetem z indyka (20g) cykorii (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) Makaron kokardki (40g) z serem białym i musem truskawkowym (50g) Ogórek do chrupania Sok naturalny jabłkowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) pasta wędlinowo-jajeczna (20g) rzodkiewka (15g) Herbata owocowa z miodem (160ml) Banan <b>ALERGENY:1,7</b>

**CZWARTEK 19.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) polędwicą sopocką (20g) papryką żółtą (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Barszcz biały z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie chrzanowym (80g) Kasza gryczana (40g) Surówka z pomidorów i szczypiorku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstka melona <b>ALERGENY:1,3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (60g) jogurt naturalny (10ml) Herbata owocowa z miodem (160ml) Kiwi <b>ALERGENY:1, 7</b>

**PIĄTEK 20.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) schab pieczony (25g), sałata (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Dyniowa z natką i kaszą jaglaną na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kotlet rybny (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty kwaszonej, marchewki, jabłka, cebuli z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,3,4, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) pasztet sojowy (20g) ogórek zielony (20g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Gruszka <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”**



w Warszawie





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 23.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Owoce suszone z orzechami (10g) Jogurt naturalny (90ml) Pieczywo mieszane (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) polędwica sopocka (20g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Brukselkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Zapiekanka makaronowa (40g) z mięsem drobiowym, warzywami, serem (50g) Papryka czerwona do chrupania (70g) Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) pasztet vege (20g) cykorii (20g) Herbata miętowa z miodem (160ml) Winogrona <b>ALERGENY:1,7</b>

**WTOREK 24.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Mini kajzerka (40g) z masłem (2g) jajecznica (30g) pomidorki koktajlowe (10g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zacierkowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Schab pieczony (90g) w sosie śliwkowym (20ml) Kasza jęczmienna (170g) Surówka z cukinii, marchewki, cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (2g) filet z indyka (20g) ogórek zielony (20g) Herbata owocowa z miodem (10ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 25.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jaglane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) kielbasa krakowska (20g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem cebulowy z natką i grzankami przedszkolnymi na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Paluszki rybne (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z selera, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaka <b>ALERGENY:1,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto biszkoptowe z jabłkami (50g) Kakao z miodem (160ml) Śliwka <b>ALERGENY:1,3,7</b>

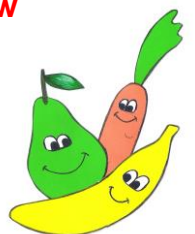
**CZWARTEK 26.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Ryż (17g) na mleku (180ml) Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g) pastą z makreli i jaj (20g) ogórek kwaszony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3,4, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Duszona pierś z kurczaka w sosie własnym (90g) Kluski śląskie (80g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, natki z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Rodzynki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka zbożowa (30g) masło (2g) schab pieczony (20g) pomidor (20g) Herbata rumiankowa z miodem (160ml) Kiwi <b>ALERGENY:1, 7</b>

**PIĄTEK 27.11.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki żytnie (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) szynka (25g), papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Neapolitańska z natką i makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Klopsy z cielęciny w sosie koperkowym (90g) Ryż brązowy (170g) Warzywa gotowane na parze – kalafior, marchew, brokuł (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (2g) powidła owocowe (20g) Kawa zbożowa z miodem (150ml) Banan <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