



# Jadłospis

## PONIEDZIAŁEK 01.02.2021

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (180ml) Mini grahamka (30g) masło (2g) serek wiejski naturalny (50g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z kapusty białej z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Filet z indyka (90g) w sosie słodko-kwaśnym – papryka, marchewka, pietruszka, por, seler, ananas, koncentrat pomidorowy (50g) Ryż biały (40g) Surówka z rzodkwi białej, marchewki, kukurydzy, natki z jogurtem naturalnym Kompot owocowy (180ml) Pół gruszki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (30g) masło (5g) schab pieczony (20g) kiełki (15g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Kiwi <b>ALERGENY:1,7</b>

## WTOREK 02.02.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasa krakowska (25g), papryka żółta (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) Szynka pieczona w sosie własnym (70g) Kasza pęczak (40g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, cebuli z majonezem (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Wafle kukurydziane (10g) Budyń waniliowy (150ml) syrop malinowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Rodzynki suszone <b>ALERGENY:1, 7</b>

## ŚRODA 03.02.2021

<b>Śniadanie:</b>	Kasza jaglana (17g) na mleku (180ml) Bułka staropolska (30g) z masłem (5g) parówki z szynki (20g), sos pomidorowy (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) Kluski leniwe z cukrem i masłem (70g) Kalarepa do chrupania Kompot owocowy (180ml) Cząstki kaki <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka razowa (30g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) sałata (15g) Mięta z miodem (150ml) Morele suszone <b>ALERGENY:1, 7</b>

## CZWARTEK 04.02.2021

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmieńne (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta z makreli i jaja (20g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3,4,7</b>
<b>Obiad:</b>	Ryżanka z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczone udka z kurczaka (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Marchewka z groszkiem (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Placki amerykańskie (50g) syrop klonowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Banan <b>ALERGENY:1,3, 7</b>

## PIĄTEK 05.02.2021

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) filet z indyka (20g), cykoria (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem szpinakowy z natką i groszkiem ptysiowym (180ml) Klopsy rybne w sosie pomidorowym (80g) Makaron rurki (40g) Surówka z pora, jabłka, ogórka kwaszonego, koperku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1, 3,4,7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka zbożowa (35g) masło (5g) miód (20g) Bawarka 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”**



Przedszkole 18  
w Warszawie



# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 08.02.2021**

<b>Śniadanie:</b>	Kluski lane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) szynka drobiowa (20g) ogórek zielony (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Kapuśniak z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Połędwiczki wieprzowe w sosie jabłkowo-cynamonowym (90g) Kasza gryczana (40g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Żurawina suszona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka grahamka (30g) masło (5g) pasztet vege (20g) pomidor (15g) Herbata miętowa z miodem (150ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1,7</b>

**WTOREK 09.02.2021**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki orkiszowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) kielbasa krakowska (25g), rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Rosół z natką i makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z sałaty lodowej, papryki czerwonej, kukurydzy z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Rogalik maślany (20g) Jogurt owocowy (90ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 10.02.2021**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki gryczane(17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta jajeczna (20g), papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 3, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Żurek z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (90g) Makaron świderki (40g) Surówka z buraczków, jabłka i cebuli z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) schab pieczony (20g) cykoria (15g) Rumianek z miodem (150ml) Kiwi <b>ALERGENY:1, 7</b>

**CZWARTEK 11.02.2021**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) połędwica sopočka (20g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grysikowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pierogi z mięsem, kapustą, pieczarkami, cebulą (80g) Pomidorki koktajlowe Sok naturalny owocowy (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Pączek z nadzieniem (70g) Kawa zbożowa z miodem (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

**PIĄTEK 12.02.2021**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) ser biały (20g) miód (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Zupa z kurczaka, dyni, mleczka kokosowego z natką i makaronem ryżowym (180ml) Kotlet rybny (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z rzodkiewki, ogórka, koperku z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Morele suszone <b>ALERGENY:1, 3,4,7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułeczka razowa (35g) masło (5g) filet z indyka (20g) pomidor (20g) Herbata owocowa z miodem (180ml) 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

