



# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 19.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) szynka drobiowa (25g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Brukselkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (100g) Kasza pęczak (40g) Surówka z kapusty czerwonej, cebuli i jabłka z jogurtem naturalnym (60g) Kompot owocowy (180ml) Pół brzoskwini <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) miód (10ml) Bawarka (150ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7</b>

**WTOREK 20.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasztet vege (25g) cykoria (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Krem dyniowy z natką i groszkiem ptysiowym na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Panierowany kotlet z piersi indyka (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Marchewka z groszkiem (60g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka żytnia (30g) masło (5g) schab pieczony (20g) sałata (15g) Mięta z miodem (150ml) Banan <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 21.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki orkiszowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (2g) pastą z tuńczyka i jaj (20g) ogórek kwaszony (20g) szczypior (2g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,3,4,7</b>
<b>Obiad:</b>	Ogórkowa z natką i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kluski francuskie z serem białym i jabłkami (70g) Rzodkiewka do chrupania Kompot owocowy (180ml) Winogrona <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) papryka (20g) Rumianek z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1,7</b>

**CZWARTEK 22.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Musli (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) kiełbasa żywiecka (20g) pomidor (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) Pieczone udka z kurczaka (80g) Ryż (40g) Mizeria z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Rodzynki <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekana kasza jaglana (30g) Frużelina wiśniowa (20g) Jogurt naturalny Herbata owocowa z miodem (180ml) Mandarynka <b>ALERGENY:1,7</b>

**PIĄTEK 23.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki ryżowe (17g) na mleku (160ml) Mini grahamka (30g) z masłem (5g) serek ziarnisty (30g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Szczawiowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Klops rybny w sosie cebulowym (90g) Makaron świderki (40g) Surówka z kapusty kwaszonej, jabłka, marchewki z oliwą z oliwek (60g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) szynka (20g) kiełki (15g) 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”**



w Warszawie





# Jadłospis

**PONIEDZIAŁEK 26.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Kasza orkiszowa (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) pasta jajeczna (25g) papryka (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 (200ml) Łazanki z mięsem drobiowym, kapustą, pieczarkami (80g) Ogórek świeży do chrupania Kompot owocowy (180ml) Pół melona <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka zbożowa (30g) masło (5g) szynka wieprzowa (25g) sałata (15g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Gruszka <b>ALERGENY:1, 7</b>

**WTOREK 27.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Makaron gwiazdeczki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) filet z indyka (25g) ogórek kwaszony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Pomidorowa z natką i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kotlet mielony wieprzowy (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Warzywa gotowane na parze – marchew, kalafior, brokuł (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki pomarańczy <b>ALERGENY:1, 3, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Chałka (10g) Kisiel owocowy (150ml) Jabłko <b>ALERGENY:1, 7</b>

**ŚRODA 28.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jaglane (17g) na mleku (160ml) Mini grahamka (20g) z masłem (2g) parówki z szynki (20g) sos pomidorowy (2ml) rzodkiewka do chrupania (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1,7</b>
<b>Obiad:</b>	Żurek z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Połędwiczki wieprzowe w sosie własnym (90g) Kasza kus kus (40g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka, cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Cząstki ananasa <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Przedszkolne ciasto biszkoptowe z owocami (60g) Kakao z miodem (150ml) Banan <b>ALERGENY:1,7</b>

**CZWARTEK 29.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (5g) humus (20g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grochowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Makaron kokardki (40g) z serem białym i musem truskawkowym (50g) Pomidorki koktajlowe (70g) Sok naturalny owocowy (180ml) <b>ALERGENY:1, 7, 9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka staropolska (30g) masło (5g) schab pieczony (25g) kiełki (10g) Herbata rumiankowa z miodem (180ml) Kiwi <b>ALERGENY:1,7</b>

**PIĄTEK 30.04.2020**

<b>Śniadanie:</b>	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) połędwica sopocka (30g) pomidor (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) <b>ALERGENY:1, 7</b>
<b>Obiad:</b>	Grycikowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczeń łososiowa z sosem śmietanowym (90g) Ryż brązowy (40g) Surówka z sałaty lodowej z papryką, kukurydzą, natką i oliwą z oliwek (60g) Kompot owocowy (180ml) Żurawina suszona <b>ALERGENY:1,3,4,7,9</b>
<b>Podwieczorek</b>	Bułka owsiana (30g) masło (5g) powidła owocowe bez cukru (20g) Kawa inka z miodem (150ml) Mandarynka <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 1  
w Warszawie