



Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 04.01.2021

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) kielbasa żywiecka (25g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Ogórkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Zapiekanka makaronowa z kielbaską, warzywami, serem (70g) Sos pomidorowy Kompot owocowy (180ml) Żurawina ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane (5g) Pudding kokosowo-ryżowy (150ml) sos owocowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Częstki ananasa ALERGENY:1,7

WTOREK 05.01.2021

Śniadanie:	Jogurt naturalny z owocami suszonymi i orzeszkami (90g) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) filetem z indyka (25g), ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 6 7
Obiad:	Grochowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym (70g) Kasza bulgur (40g) Surówka z buraków, jabłka i cebuli z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki melona ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka grahamka (30g) masło (5g) pasta z makreli i jaj (20g) papryka (20g), szczypior (2g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Rodzynki ALERGENY:1, 3,4, 7

ŚRODA 06.01.2021

Śniadanie:	DZIEŃ WOLNY
Obiad:	DZIEŃ WOLNY
Podwieczorek	DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK 07.01.2021

Śniadanie:	Płatki jaglane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) ser biały (20g), miód (10ml) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Pomidorowa z natką i makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pulpety rybne w sosie koperkowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z ogórka kwaszonego, jabłka, kukurydzy z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Winogrona ALERGENY:1, 3,4,7, 9
Podwieczorek	Chałka (35g) Kisiel owocowy (20g) Rumianek z miodem (180ml) Jabłka ALERGENY:1,7

PIĄTEK 08.01.2021

Śniadanie:	Makaron gwiazdki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) polędwicą sopocką (20g), sałatą (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Ryżanka z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet jajeczny (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Częstki pomarańczy ALERGENY:1, 3,7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) masło (5g) humus pomidorowy (25g) cykorii (20g) Mięta miodem (180ml) Morele suszone 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 18
w Warszawie





Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 11.01.2021

Śniadanie:	Musli (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) schab pieczony (25g) pomidor (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Brokułowo-kalafiorowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Gołąbki – mięso wieprzowe, ryż, kapusta (70g) Sos pomidorowy (10ml) Makaron świderki (40g) Surówka z kalarepy, marchewki, szczypioru z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane (5g) Kasza manna (150ml) sos owocowy (5ml) Herbata owocowa z miodem (150ml) Owoc ALERGENY:1,7

WTOREK 12.01.2021

Śniadanie:	Płatki owsiane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasa żywiecka (25g), sałata (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Dyniowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Filet z indyka (70g) z warzywami orientalnymi (40g) Ryż brązowy (40g) Sałatka szwedzka (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Pampuchy drożdżowe (30g) z mussem truskawkowym (10ml) Rumianek z miodem (150ml) Owoc ALERGENY:1, 3, 7

ŚRODA 13.01.2021

Śniadanie:	Kasza kukurydziana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasztet sojowy (25g) rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,6 7
Obiad:	Ciecierzycowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kluski francuskie z jabłkami prażonymi (80g) i serem białym (70g) masełkiem i cukrem trzcinowym. Ogórek zielony do chrupania Naturalny sok owocowy (180ml) ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (30g) masło (5g) polędwica sopocka (20g) cykorii (15g) Mięta z miodem (150ml) Owoc ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 14.01.2021

Śniadanie:	Makaron literki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta jajeczna (20g) papryka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Buraczkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Bitki wołowe (80g) Kasza gryczana (40g) Surówka z cukinii, marchewki, natki i oliwy z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Rogalik maślany (25g) Jogurt owocowy (90g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Owoc ALERGENY:1,7

PIĄTEK 15.01.2021

Śniadanie:	Płatki żytnie (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) filet z indyka (20g), sałata (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Zacierkowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Kotlet rybny (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 3,4, 7, 9
Podwieczorek	Bułka staropolska (35g) masło (5g) dżem niskosłodzony (25g) Kawa inka z miodem (180ml) Owoc 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 18
w Warszawie





Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 18.01.2021

Śniadanie:	Ryż biały (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) filet z indyka (25g) sałata (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Groszkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Strogonow wołowy – mięso wołowe (80g), papryka czerwona, pieczarki, ogórki konserwowe, koncentrat pomidorowy (50g) Kasza jęczmienna (40g) Surówka z kapusty białej, marchewki, cebuli, chrzanzu z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoce ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Chałka (15g) Jogurt naturalny (150ml) mieszanka orzechów i owoców suszonych (5g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Owoce ALERGENY:1,7,8

WTOREK 19.01.2021

Śniadanie:	Płatki jęczmienne (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) ser biały (25g), rzodkiewka (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Krem cebulowy z natką i grzankami przedszkolnymi na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Kotlet schabowy panierowany w migdałach (90g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Mini marchewka gotowana na parze (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoce ALERGENY:1,3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (30g) masło (5g) szynka (20g) ogórek zielony (20g) Mięta z miodem (150ml) Owoce ALERGENY:1, 7

ŚRODA 20.01.2021

Śniadanie:	Kasza owsiana (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) polędwica sopocka (25g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Fasolowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Makaron kokardki (40g) z serem białym i musem truskawkowym (70g) Kalarepa zielony do chrupania Naturalny sok owocowy (180ml) ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana grahamka (30g) z kielbaską i serem żółtym (20g) papryka do chrupania (15g) sos pomidorowy Herbata owocowa z miodem (150ml) Owoce ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 21.01.2021

Śniadanie:	Płatki orkiszowe (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta z jaj i szprotek (20g) cykorii (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,3,4, 7
Obiad:	Szczawiowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Pieczeń rzymska w sosie musztardowym (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z selera, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoce ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Zapiekana kasza jaglana (30g) z frużeliną wiśniową i jogurtem naturalnym (50g) Herbata rumiankowa z miodem (180ml) Owoce ALERGENY:1,7

PIĄTEK 22.01.2021

Śniadanie:	Makaron zacierki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kiełbasa krakowska (20g) ogórek kwaszony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Grycikowa z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Ryba po grecku (80g) Ryż parabolii (40g) Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoce ALERGENY:1, 3,4, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (35g) masło (5g) pasztet vege (25g) Herbata owocowa z miodem (180ml) Owoce 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 18
w Warszawie



Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 25.01.2021

Śniadanie:	Kasza manna (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) masło (2g) ser żółty (25g) rzodkiewka (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Brukselkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Spaghetti bolonese – mięso wieprzowe (90g), pomidory, cebula, czosnek, bazylija (40g) Makaron (40g) Ogórek kwaszony do chrupania Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 7, 9
Podwieczorek	Bułka zbożowa (30g) masło (5g) filet z indyka (20g) sałata (15g) szczypior (2g) Herbata rumiankowa z miodem (150ml) Owoc ALERGENY:1,7

WTOREK 26.01.2021

Śniadanie:	Płatki gryczane (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) kielbasą żywiecką (25g) pomidor (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Marchewkowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Pulpet cielęcy w sosie koperkowym (80g) Ryż brązowy (40g) Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, kukurydzy, koperku z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1,3, 7, 9
Podwieczorek	Rogal maślany (30g) Galaretką z malinami (20g) Mięta z miodem (150ml) ALERGENY:1, 7

ŚRODA 27.01.2021

Śniadanie:	Płatki ryżowe (17g) na mleku (180ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) pasta z tuńczyka i jaj (25g) ogórek zielony (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1,3,4, 7
Obiad:	Soczewicowa z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) Naleśniki z serem białym i musem mango (90g) Rzodkiewka do chrupania Naturalny sok owocowy (180ml) ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka razowa (30g) masło (5g) szynka (20g) papryka (20g) Herbata owocowa z miodem (150ml) Owoc ALERGENY:1, 7

CZWARTEK 28.01.2021

Śniadanie:	Makaron nitki (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) schab pieczony (20g) kiełki (15g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Barszcz ukraiński z natką i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Bitki wołowe (90g) Kasza kus kus (170g) Surówka z sałaty kruchej, papryki i pomidorków koktajlowych z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 3, 7, 9
Podwieczorek	Bułka owsiana (30g) masło (20g) powidła owocowe (20g) Bawarka z miodem (180ml) Owoc ALERGENY:1,7

PIĄTEK 29.01.2021

Śniadanie:	Płatki kukurydziane (17g) na mleku (160ml) Pieczywo (pszenne, razowe) (40g) z masłem (5g) polędwica sopocka (20g) cykorja (20g) Herbata z cytryną i miodem (160ml) ALERGENY:1, 7
Obiad:	Krupnik z natką na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) Paluszki rybne (80g) Ziemniaki z koperkiem (170g) Surówka z kapusty kwaszonej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (70g) Kompot owocowy (180ml) Owoc ALERGENY:1, 3,4, 7, 9
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe (50g) Kakao z miodem (150ml) Żurawina suszona ALERGENY:1,3,7

**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”**

