

JADŁOSPIS 12-16.10.2026

DATA	ŚNIADANIE 9:00	OBIAD 12:00	PODWIECZOREK 14:30
12 X 2026 Poniedziałek	*Makaronik 20g mleko 2% 200ml (1,7) *Pieczywo razowe 40g (1), masło 5g (7), jajecznica na maśle ze szczypiorkiem(3,7), słupki warzyw (20g) *Herbata rumiankowa 200ml / Woda *owoce: jabłka/maliny	*Zupa szczawiowa z jajkiem 220ml (3,7,9) (włoszczyzna, ziemniaki, szczaw, jajka, śmietana 36%, przyprawy) *Kotlet schabowy panierowany 60g (1,3), ryż brązowy i biały 80g, marchewka z groszkiem duszona 60g (1,7) *Kompot owocowy 200ml / Woda	*Chwałka z masłem 60g (1,3,7) *Kawa inka 200ml (1,7) / Woda Owoce: jabłka/arbuz
13 X 2026 Wtorek	*Płatki kukurydziane 20g mleko 2% 200ml (7) *Pieczywo razowe 40g (1), masło 5g (7), liście szpinaku, kiełbasa żywiecka 20g, twarożek z miodem (7), ogórek, papryka, szczypiorek (20g) *Herbata koperkowa 200ml / Woda *owoce: jabłka/banany	*Zupa porowa z mięsem 220ml (7,9) (włoszczyzna, por, mięso mielone, śmietana 36%, serki śmietankowy, ziemniaki, przyprawy) *Makaron spaghetti pełnoziarnisty z sosem szpinakowym z parmezanem 200g (1,7), sałata lodowa z pomidorkami i sosem ziołowym 60g *Kompot owocowy 200ml / Woda	*Jogurt naturalny 200ml (7) *Granola owocowa 30g (1,8) *Borówki 10g *Woda Owoce: jabłka/ gruszki
14 X 2026 	STÓŁ SZWEDZKI *Pieczywo razowe 40g (1), masło 5g (7) *Kabanosy drobiowe 10g / kiełbasa lisiecka 10g/ ser żółty 10g (7) / jajko na twardo 5g (3) / twaróg półtłusty 10g (7) / mini mozzarelli 7g (7) / powidła własne bez cukru 5g *Sałata rzymska, mix świeżych warzyw (20g) *Kakao naturalne 200ml (7) / Woda *owoce: jabłka/ maliny	*Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (włoszczyzna, przecier pomidorowy, ryż, przyprawy, śmietana 12%) *Kociołek warzywny z białą i czerwoną fasolą 60g, kasza bulgur 120g (1), słupki ogórka małosolnego 60g *Kompot jabłkowy 200ml / Woda	*Ciasto „Leśny Mech” (1,3,7) *Mleko gotowane 200ml (7)/ Woda Owoce: jabłka/ arbuz
15 X 2026 Czwartek	*Płatki jaglane 20g mleko 2% 200ml (1,7) *Pieczywo razowe 40g, masło 5g, indyk pieczony 20g, pasta z tuńczyka 10g, sałata lodowa, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek (20g) *Herbata miętowa 200ml / Woda *owoce: jabłka/banany	*Krem serowo- cebulowy z grzankami 220ml (włoszczyzna, ziemniaki, cebula, parmezan, śmietana 36%, przyprawy) *Pulpeciki w sosie śmietanowo-koperkowym 80g, kasza gryczana 80g, mini marchewka i fasolka szparagowa 60g (1,7) *Kompot owocowy 200ml / Woda	*Placki ziemniaczane z marchewką 90g (1,3) *Jogurt naturalny czosnkowy (7) *Herbata rumiankowa 200ml / Woda Owoce: jabłka/ gruszka
16 X 2026 Piątek	*Płatki owsiane 30g mleko 2% 200ml (1,7) *Pieczywo razowe 40g (1), masło 5g (7), sałata lodowa, pasta jajeczna z papryką (3) 10g, szynka z beczki 10g, ogórek kiszony, oliwki, szczypiorek (20g) *Herbata owocowa 200ml / Woda *owoce: jabłka/melon	*Rosół z makaronem 220ml (1,9) (włoszczyzna, kura tuszka, przęga wołowa, makaron , przyprawy) *Filet z miruny 60g (1,4), ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 60g (7,9) *Kompot owocowy 200ml / Woda	*Gruszka pieczona w sosie waniliowym (7) *Chrupki kukurydziane *Kakao 200ml (7) / Woda Owoce: jabłka/ pomarańcze

Posiłki w naszym przedszkolu przygotowywane są z wykorzystaniem pieca konwekcyjno-parowego, co pozwala na zachowanie wysokiej jakości i wartości odżywczych potraw oraz ograniczenie tradycyjnego smażenia.
 Z uwagi na kwestie organizacyjne oraz dostawy produktów jadłospis może ulec zmianie.

ALERGIE POKARMOWE DZIECI POWINNY ZOSTAĆ NIEZWŁOCZNIE PRZESŁANE NA MAILA

p390@eduwarszawa.pl

ORAZ POŚWIADCZONE ZAŚWIADCZENIEM OD LEKARZA

INFORMACJE O ALERGENACH

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 w sprawie przekazywania informacji na temat żywności informujemy, że w naszej kuchni używane są substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

Alergeny występujące w posiłkach:

1.  Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz i produkty pochodne
2.  Skorupiaki i produkty pochodne
3.  Jaja i produkty pochodne
4.  Ryby i produkty pochodne
5.  Orzeszki ziemne (arachidowe)
6.  Soja i produkty pochodne
7.  Mleko i produkty pochodne
8.  Orzechy
9.  Seler i produkty pochodne
10.  Gorczyca i produkty pochodne
11.  Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.  Dwutlenek siarki
13.  Łubin
14.  Mięczaki

Zgodnie z oświadczeniami producentów użyte produkty gotowe (np. wędliny, kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy...) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy. Używane do potraw naturalne przyprawy (pieprz, pieprz ziółowy, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, czosnek, curry, kminek, kolendra, kurkuma, imbir, cynamon, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, gałka muszkatołowa, goździk, zioła prowansalskie, majeranek, tymianek, bazylia) mogą zawierać śladowe ilości alergenów z grupy 1, 3, 6, 7, 9, 10