

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 17.11.2025	Bułka grahamka (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Melon (80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna (100g), pomidor(50g), ryż(20g), śmietana(5g), przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): , cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
Wtorek 18.11.2025	Pieczywo mieszane (50g), jajko(30g), wędlina(15g), masło(5g), pomidor(20g), ogórek(15g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), pieczarki(20g),cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(30g), papryka(30g), jogurt(15g), przyprawy Woda(250ml)	Chałka z masłem: chałka(30g), masło(5g), Koktajl mleczno-truskawkowy(200ml): jogurt(150g), truskawki(70g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Środa 19.11.2025	Pieczywo mieszane (40g), pasta rybna(40g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml)	Jabłko (80g)	Barszcz czerwony: buraki (50g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy Bitki wieprzowe z marchewką: schab(100g), marchew(25g), olej(5g), szpecele(50g), fasolka szparagowa(100g) Woda z cytryną(200ml)	Zapiekanka z serem: Chleb wielozbożowy(50g), ser żółty(30g), pomidorki koktajlowe(20g) Herbata owocowa (200ml),	Energia-1014kcal Białko-50g Tłuszcz-31g Węglowodany-134g	1,3,7,8,9,
Czwartek 20.11.2025	Musli na mleku: mleko(200ml), musli(30g)owoce suszone(20g) Bułka dyniowa (30g), masło(5g), kabanosy(30g), pomidor(20g) Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Zupa krem z żółtych warzyw: włoszczyzna(100g), cebula(5g), kalafior(50g), masło(5g), ziemniaki(20g), papryka(20g), kukurydza(20g)przyprawy Zapiekane naleśniki z serem: mąka(40g), mleko(75ml), jajko(30g), śmietana(30g), ser żółty(10g), masło(5g), ser biały(50g), jogurt(50ml), koktajl owoców tropikalnych(50g) Kompot(200ml)	Kakao: kakao(200g), Jaglanka z malinami: kasza jaglana(25g), masło(5g), śmietana(10g), maliny(80g)	Energia-1054kcal Białko-40g Tłuszcz-39g Węglowodany-145g	1, 3, 4, 7, 9
Piątek 21.11.2025	Pieczywo mieszane (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa ogórkowa z ryżem: bulion(250ml), ogórek kiszony(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z kapusty pekińskiej(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza kuskus z owocami: kasza kuskus(30g), mleko(150ml), truskawki(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9,