

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 08.12.2025	Chleb wieloziarnisty(50g), wędlina(20g), jajko(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Pomarańcza (80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy Kotleciki rybne: filet z mintaja(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g),olej(5g), przyprawy Kasza bulgur(50g), groszek(30g) Warzywa na parze(65g), przyprawy Woda(250ml)	Deser jogurtowo-owocowy: maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzynki(5g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7,8, 9
Wtorek 09.12.2025	Buleczka(25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Płatki ryżowe na mleku(200ml): mleko(200ml), płatki ryżowe(30g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(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,
Środa 10.12.2025	Chleb pełnoziarnisty(30g), masło(5g), pasta jajeczna(25g), jogurt(10g), szczypiorek(5g), papryka(20g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Zupa z soczewicy: włoszczyzna(100g), soczewica(30g), koncentrat pomidorowy(5g), cebula(10g), olej(5g), przyprawy Risotto warzywne: ryż(50g), marchew(30g), papryka(20g), brokuł(20g),cebula(10g), por(5g), olej(5g), ser żółty(10g),przyprawy Surówka: sałata(50g), jabłko(75g), pomarańcza(30g), jogurt(20g), przyprawy Woda z cytryna i miętą(250ml)	Biszkopty(80g), banan(80g), Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50g)	Energia-971kcal Białko-36g Tłuszcz-28g Węglowodany-177g	1, 3, 7, 9
Czwartek 11.12.2025	Pieczyno mieszane(50g), jajko(30g), wędlina(15g), masło(5g), pomidor(20g), ogórek(15g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka (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 z ogórka kiszzonego i cebulki(100g), przyprawy Woda(250ml)	Budyń z migdałami: mleko(200ml), budyń(30g), Płatki migdałowe(10g) Wafle ryżowe(30g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Piątek 12.12.2025	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), papryka(30g), ogórek(30g)natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Banan (80g)	Zupa krem z dyni: włoszczyzna (100g), dynia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: mięso drobiowe(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka z kapusty kiszzonej(100g) Kompot(200ml)	Ciasteczka owsiane(50g): Koktajl(250ml), jogurt(100g), maliny(30g), truskawek(30g), płatki owsiane(10g), siemię lniane(3g)płatki migdałów(3g) Maślanka(200ml)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,8,9,