

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 22.12.2025	Buleczka (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 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,
Wtorek 23.12.2025	Bułka otrębowa (50g), pasta serowo-jajeczna(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron (80g), ser biały(50g), jogurt(10g), truskawki(50g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(30g), płatki migdałów(10g) Herbata owocowa (200ml):	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Poniedziałek 29.12.2025	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Płatki zbożowe na mleku(200ml): mleko (200ml), płatki(30g)	Banan (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (100g), kurczak(50g), fasola(30g), mąka(20g), natka/koper(2g), przyprawy Gołąbki szwajcarskie: mięso mieszane(100g), bułka tarta(7g), jajko(3g), kapusta(80g), przyprawy Ziemniaki(150g) Koncentrat pomidorowy(10g), mąka(3g), śmietana(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Buleczka drożdżowa(60g), Kakao: 200ml	Energia-1009kcal Białko-45g Tłuszcz-35g Węglowodany-128g	1,3,7,8,9,
Wtorek 30.12.2025	Kanapka z: Pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce	Mandarynka (80g)	Kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna(80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron(50g), ciecierzycą(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałata(60g) papryka(30g), ogórek(30g), olej(3g), przyprawy Woda z cytryną(200ml)	Pieczone jabłko z budyniem: jabłko(80g), mleko(100ml), skrobia ziemniaczana(5g), płatki migdałów(5g),suszone śliwki(5g) Buleczka z masłem Herbata owocowa(200ml)	Energia-1039kcal Białko-35g Tłuszcz-33 Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9,
Środa 31.12.2025	Bułka grahamka (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Banan (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (100g), groch(50g), ziemniaki(20g), śmietana(5g), przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Marchewka z groszkiem(100g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3,4, 7,9
Piątek 02.01.2026	Bułka otrębowa (50g), pasta rybna(30g), wędlina(10g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna(100g), brokuł, kalafior(80g), ziemniak(40g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Naleśniki z serem i owocami: mąka(30g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g), jajko(5g), mleko(50ml) Kompot(200ml)	Mus owocowy z jogurtem: Brzoskwinia(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) Maślanka (200ml)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9