

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 02.03.2026	Bułka grahamka (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Jabłko (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), Marchewka z fgroszkiem(100g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy, bułka paryska(30g), masło(5g) Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
Wtorek 03.03.2026	Buleczka otrębowa (40g), wędlina(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Gruszka (80g)	Zupa kapuściana z suszonymi pomidorami: kapusta (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), suszone pomidory(30g), przyprawy Bitki wieprzowe z marchewką: schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g) Woda z cytryną(200ml)	Kanapka z z twarożkiem i rzodkiewką: Chleb wielozbożowy(30g), twarożek(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g) Herbata owocowa (200ml),	Energia-1014kcal Białko-50g Tłuszcz-31g Węglowodany-134g	1,3,7,8,9,
Środa 04.03.2026	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Banan (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Budyń z musem truskawkowym: mleko (200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3, 4,7,8,9,
Czwartek 05.03.2026	Jaglanka z rodzynekami: mleko(200ml), płatki jaglane(30g),rodzyнки(5g),cynamon Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), pasta jajeczna(25g), jogurt(10g), szczypiorek(5g), papryka(20g) Herbata owocowa(200ml)	Mandarynka (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)	Ciasto jogurtowe: mąka(20g), jogurt(50g), jajko(5g), masło(5g) Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50g)	Energia-971kcal Białko-36g Tłuszcz-28g Węglowodany-177g	1, 3, 7, 9
Piątek 06.03.2026	Owsianka na mleku: mleko (200ml), płatki owsiane(30g), morele suszone(5g) Pieczyno mieszane (50g), wędlina(20g), ser żółty(15g), pomidorki koktajlowe(20g), szczypiorek(5g), ogórek kiszony(20g), Herbata z cytryną(200ml): miód(5g)	Melon (80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), pomidor(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z mięsem: 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), truskawka(20g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9