

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 09.02.2026	Płatki kukurydziane na mleku: mleko(200ml), płatki kukurydziane(30g), Herbata owocowa(200ml): Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), ser żółty(30g), ogórek(30g), sałata(10g)	Melon (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100g), sok pomidorowy(100g), śmietana(10g), ryż(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy Ryba pieczona z ziemniakami: filet z mintaja(80g), cebula(5g), olej(3g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z kiszonej kapusty: kiszona kapusta(60g), marchew(40g), jabłko(20g), olej(3g) Kompot(200ml)	Placki z jabłkiem: mąka(30g), kefir(20g), jaja(20g), jabłko(50g), rodzynki(5g), olej(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1059kcal Białko-48g Tłuszcz-25g Węglowodany-177g	1,3, 4, 7,9
Wtorek 10.02.2026	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 Mizeria(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,
Środa 11.02.2026	Pieczywo mieszane (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Jabłko (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie zielowym: mięso wieprzowo-drobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z sałaty: sałata(50g), jogurt(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml);,	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 12.02.2026	Bułka kajzerka z pastą jajeczną (50g), masło(5g), jajka(30g), jogurt(5g), ogórek(35g), szczypiorek(3g), Bawarka na mleku: mleko(200ml), mleko(200ml), herbata(5g)	Mandarynka (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna(75g), ogórek kwaszony(50g), ziemniak(100g), śmietana(10g), koper(5g), przyprawy Drobiowe kuleczki w sosie zielowym: pierś kurczaka(100g), otręby(10g), mleko(15ml), jajko(5g), mąka(2g), śmietana(10g), masło(5g), koperek, natka(10g) Kasza gryczana(50g) Marchewka z groszkiem: marchewka(100g) , groszek zielony(50g), masło(5g), Kompot(200ml)	Pączek (50g) mleko(200ml),	Energia-1054kcal Białko-46g Tłuszcz-36g Węglowodany-135g	1, 3, 7, 9
Piątek 13.02.2026	Pieczywo mieszane (50g), kabanosy(50g), ser twarogowy(20g), dżem(10g), rzodkiewka(10g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml),	Gruszka (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (75g), fasola(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g),przyprawy Pierogi leniwe z owocami: ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kisiel owocowy: kisiel(200ml), ciasto biszkoptowe(30g), Herbata z cytryną i miodem(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4, 7,9