

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 16.02.2026	Bułka dyniowa(50g), masło(5g), ser żółty(25g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g),śmietana(10g), przyprawy Kotlet schabowy z warzywami: schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), kasza ziemniaki(120g), przyprawy Pomidor(80g), cebula(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Budyń waniliowy z płatkami zbożowymi: mleko(200ml), płatki zbożowe(30g), mus malinowy(30g),	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 17.02.2026	Bułka kajzerka(40g), pasta serowo-jajeczna: jajko(30g), ser żółty(10g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Płatki kukurydziane na mleku(200ml): mleko (200ml), napar z płatki kukurydziane(30g)	Mandarynka (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75g), kasza pęczak(15g), ziemniak(30g), masło(5g), koper(10g), przyprawy Leczo z indykiem: indyk(80g), pomidor(50g), dynia(30g), cukinia(20g), fasola szparagowa(15g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, makaron(40g), Kompot(200ml)	Kisiel wiśniowy(200ml) Chrupki kukurydziane(30g)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1,3,7,8,9
Środa 18.02.2026	Pieczywo mieszane(50g), papryka(30g), wędlina(30g), masło(5g), ogórek kiszony(30g), sałata(5g),pomidor(30g), ser żółty(30g), miód(5g) Kakao(200ml)	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), ogórek(20g), kalafior(20g), jogurt(75ml), przyprawy Herbata lipowa(200ml) Biszkopty	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3,4, 7,9
Czwartek 19.02.2026	Bułka otrębowa(25g), kielbaski z szynki(50g), pomidor(20g), sałata(3g), sok z cytryny Zacierki na mleku(200ml): mleko(200ml), zacierki(30g)	Gruszka(80g)	Żurek: włoszczyzna(100g), ziemniak(30g), śmietana(10g), przyprawy Pulpeciki z indyka w sosie: mięso z piersi indyka(70g), bułka(7,5g), mleko(15ml), jajko(7,5g), koperek(5g), Kasza jaglana(40g) Mizeria(100g) Woda(250ml)	Zapiekanki hawajskie: bułeczki(30g), ananas(15g), ser żółty(20g), ketchup(10g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1068kcal Białko-58g Tłuszcz-29g Węglowodany-155g	1, 3, 7, 9
Piątek 20.02.2026	Chleb mieszany(40g), masło(5g), pasta z ryby(30g), pomidor(20g), jajko(30g), ogórek kiszony(20g), majonez(5g), szczypiorek Kawa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko/Mandarynka (80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), Pierogi z serem: mąka(60g), ser(80g), jajko(10g), masło(7g), jogurt(50ml), cukier(5g) Kompot(200ml)	Salatka owocowa: pomarańcza(30g), banan(30g), gruszka(30g), Chałka(40g) Woda z miodem i cytryną(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9