

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 23.02.2026	Bułka grahamka(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Kiwi (80g)	Zupa krem z warzyw: włoszczyzna (100g), cukinia(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: marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Rogalik maślany(50g): Koktajl(250ml), jogurt(100g), maliny(30g), truskawek(30g), płatki owsiane(10g), siemię lniane(3g)płatki migdałów(3g)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,8,9,
Wtorek 24.02.2026	Bułka dyniowa(50g), wędlina(20g), jajko(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Melon (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), banan(80g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7,8, 9
Środa 25.02.2026	Pieczynko mieszane(50g), jajko(30g), ser biały(30g), masło(5g), pomidor(20g), ogórek(15g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Zupa z fasolki szparagowej: włoszczyzna(100g), fasolka(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 zielonego(100g), przyprawy Woda(250ml)	Budyń z migdałami: mleko(200ml), budyń(30g), Płatki migdałowe(10g), mus malinowy(50g) Wafle ryżowe(30g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Czwartek 26.02.2026	Pieczynko mieszane(35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa(200ml):	Jabłko (80g)	Włoska zupa jarzynowa: cukinia(30g), cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g), seler(20g)przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Szpecl(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z humusem i fasolą: bułka paryska(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy. Kefir naturalny(150g), Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Piątek 27.02.2026	Bułka otrębowa(50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Owsianka z rodzynkami(200ml)	Mandarynka(80g)	Zupa kalafiorowa: 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)	Ryż z musem jabłkowym: ryż(30g), jogurt(150g), jabłka(80g) Maślanka (200ml)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9