

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

|                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | Kaloryczność                                                      | Alergeny      |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| Poniedziałek<br>09.03.2026 | <b>Bułka grahamka</b> (50g), jajko(25g), jogurt(10g), szczypiorek(3g), ogórek kiszony(25g), wędlina(15g), pomidor(20g), sałata(5g), Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g), miód(5g)                              | Jabłko (80g)     | <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna (100g), szpinak(35g), ziemniak(50g), masło(2g), śmietana(10g), przyprawy<br><b>Spaghetti w sosie warzywno-mięsnym:</b> makaron(50g), mięso mielone(60g), pomidor(50g), marchew(30g), groszek(10g), ser żółty(5g), olej(5g), przyprawy, Woda z pomarańczą i miętą(200ml)                          | <b>Budyń waniliowy z owocami:</b> mleko(150g), skrobia ziemniaczana(10g), maliny(70g), banan(50g) Herbata owocowa(200ml)                                                                                      | Energia-997kcal<br>Białko-41g<br>Tłuszcz-32g<br>Węglowodany-131g  | 1, 3, 7, 8, 9 |
| Wtorek<br>10.03.2026       | <b>Bułka dyniowa</b> (25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek kiszony(g20), papryka(20g) Jaglanka: mleko(150ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), morele(5g), cukier/miód(5g), cynamon                    | Mandarynka (80g) | <b>Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym:</b> włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g), przyprawy<br><b>Makaron z truskawkami i serem</b> makaron(50g), truskawki(50g), jogurt(80g), ser biały(100g). Kompot(200ml)                                                 | <b>Słupki warzywne z jogurtem:</b> marchew(5g), papryka(5g), ogórek(5g), kalafior(5g)jogurt(50g), przyprawy<br>Wafle ryżowe(30g)<br>Woda z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml) | Energia-1025kcal<br>Białko-40g<br>Tłuszcz-37g<br>Węglowodany-122g | 1, 3, 7, 9    |
| Środa<br>11.03.2026        | <b>Pieczywo mieszane</b> (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), <b>Kawa zbożowa(200ml):</b> mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)                          | Banan (80g)      | <b>Rosół z makaronem:</b> włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g), natka(3g), przyprawy<br><b>Potrawka z kurczaka w sosie ziołowym:</b> mięso drobiowe(70g), , jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy. Ziemniaki(100g)<br>Surówka z ogórka kiszzonego i jabłek: ogórek kiszony (80g), jabłko(20g), przyprawy. Kompot(200ml) | <b>Deser jogurtowo-owocowy:</b> mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml):,                                                                                                   | Energia-1053kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-39g<br>Węglowodany-133g | 1, 3, 7, 8, 9 |
| Czwartek<br>12.03.2026     | <b>Bułka otrębowa</b> (40g), jajecznica(50g), szczypiorek(5g), sałata(20g), papryka(20g), pomidor(20g): jogurt(20g), Kawa zbożowa na mleku(200ml)                                                                 | Gruszka (80g)    | <b>Zupa ziemniaczana:</b> włoszczyzna (100g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy<br><b>Zapiekanka:</b> szynka wieprzowa(80g), ryż(50g), cebula(10g), seler(15g), cukinia(15g), ser żółty(10g), koncentrat pomidorowy(5g), przyprawy Kompot(200ml)                                                                                  | <b>Racuszki karotki:</b> mąka(20g), jajko(20g), marchew(100g), kefir(20g), olej(7g), przyprawy<br>Maślanka(200ml):                                                                                            | Energia-1046kcal<br>Białko-43g<br>Tłuszcz-41g<br>Węglowodany-127g | 1, 3, 4, 7, 9 |
| Piątek<br>13.03.2026       | <b>Pieczywo mieszane</b> (35g), masło(5g), ser twarogowy(25g), papryka(20g), pomidor(20g), roszponka(5g)<br><b>Makaron na mleku:</b> mleko(200ml), makaron(20g), rodzynki(10g)<br><b>Herbata owocowa</b> (200ml): | Melon (80g)      | <b>Zupa brokułowa z grzankami:</b> brokuł(70g), włoszczyzna(50g), ziemniak(10g), śmietana(10g), masło(5g), grzanki(30g), przyprawy<br><b>Ryba pieczona w sosie śmietanowym:</b> mintaj(80g), śmietana(10g), ziemniaki(150g), koperek(5g), masło(5g), przyprawy<br>Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)          | <b>Chałka z masłem:</b> chałka(25g), rodzynki(10g), masło(5g), kiwi(70g)<br>Jogurt z morelami(150g): jogurt(140g), morele(10g)                                                                                | Energia-991kcal<br>Białko-41g<br>Tłuszcz-32g<br>Węglowodany-136g  | 1, 3, 7, 9    |