

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 16.03.2026	Bułka otrębowa(35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Melon (80g)	Zupa krem z kalafiora: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki dyni(5g), śmietana(5g), przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g). Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g). Kompot(200ml).	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy. Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), cukier/miód(5g).	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1, 3, 7, 9
Wtorek 17.03.2026	Buleczka grahamka(40g), jajko(50g), pomidor(20g), szczypiorek(2g), Ryż na mleku(200ml): mleko (200ml), ryż(25g),jabłko(20g)	Banan (80g)	Zupa pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna (75g), pieczarki(50g), kurczak(15g), śmietana(10g), zacierki(30g), przyprawy. Filet rybny duszony z warzywami: mintaj(150g), cebula(5g), marchew(30g), seler(30g), sok pomidorowy(50g), olej(10g), ziemniaki(150g), surówka z selera(100g). Woda z cytryną(200ml).	Kanapki z kolorowymi pastami: Chleb wielozbożowy(30g), brokuł(30g), ser(10g), ser biały(20g), pomidor suszony(5g), ogórek(30g), Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50ml), miód(5g).	Energia-999kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 18.03.2026	Pieczyno mieszane(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), ser ogórek(20g), papryka(20g), sałata (4g) Owsianka(200ml): mleko (200ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(10g)	Mandarynka (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100g), pomidor(150g), ryż(20g), śmietana(20g), natka/koper(2g), przyprawy Kolorowy kociołek: filet z kurczaka(100g), cukinia(50g), cebula(10g), fasola szparagowa(40g), dynia(30g), olej(5g), czosnek(2g), ziemniaki(150g), natka(5g), przyprawy. Kompot(200ml).	Naleśniki z owocami i jogurtem: mleko (75ml), mąka (40g), jajko(5g), maliny(50g), jogurt(20g). Herbata owocowa(200ml).	Energia-968kcal Białko-47g Tłuszcz-19g Węglowodany-172g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 19.03.2026	Pieczyno mieszane(40g), humus(65g), papryka(40g) Kawa zbożowa(200ml) mleko(200ml), płatki kawa(5g).	Gruszka (80g)	Żurek z ziemniakami: zakwas(20g), ziemniak(100g)kiełbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), przyprawy Klopsiki w sosie koperkowym: mięso wołowo-wieprzowe(70g), bułka(7g), mleko(15ml), jajko(2,5g),śmietana(10g), koper(5g), kuskus(40g), burak(50g), jabłko(50g), jogurt(15g), przyprawy Kompot(200ml)	Pieczone jabłko z budyniem: jabłko(100g), mleko(75ml), skrobia ziemniaczana(5g), rodzynki(5g). Kakao(200ml).	Energia-1040kcal Białko-41g Tłuszcz-38g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 9
Piątek 20.03.2026	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), jajko(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g).	Jabłko (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). Kompot(200ml)	Kasza manna z polewą owocową(200g), chrupki kukurydziane(20g), gruszka(70g). Herbata owocowa(200ml).	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9