

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 23.03.2026	Bułka dyniowa (50g), ser biały(25g), wędlina(30g), ogórek(50g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier(5g).	Banan (80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna (100g), ziemniak(60g), koperek(5g), śmietana(10g), przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), marchew(15g), cebula(5g), pietruszka(5g), ryż(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy włoskie(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Placuszki z jabłkiem: mąka(20g), jabłko(80g), olej(5g), jajko(5g), Herbata z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), miód(5g)	Energia-999kcal Białko-51g Tłuszcz-36g Węglowodany-123g	1, 3, 7, 9
Wtorek 24.03.2026	Pieczywo mieszane (40g), wędlina(25g), ser żółty(25g), masło(5g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kasza jaglana (200ml): mleko (200ml), kasza jaglana(60g).	Gruszka (80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna (100g), groszek zielony(100g), jabłko(30g), por150g), natka/koper(2g), seler(15g), olej(3g), przyprawy Makaron z pomidorem i pesto: makaron(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g),kiwi(30g), płatki owsiane(20g), płatki migdałów(10g), jogurt(30g) Herbata owocowa (200ml).	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 25.03.2026	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), kabanos(20g), pomidor(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g).	Melon (80g)	Kapuśniak: włoszczyzna (100g), kapusta kiszona(50g), ziemniak(40g), olej(3g), natka/koper(2g), przyprawy Kotleciki rybne: mintaj(80g), pietruszka(5g), jajko(5g), olej(5g), ryż(80g), groszek(30g), marchew(60g), przyprawy Sok jabłkowy(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mleko: maliny(60g), jogurt(150g), granola(10g), rodzynki(5g), banan(30g) Herbata owocowa(200ml).	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 26.03.2026	Bułeczka (50g), masło(7g), szynka drobiowa(20g), mozzarella(15g), pomidor(30g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier(5g).	Mandarynka (80g)	Krem z cukinii i pomidorów: włoszczyzna(100g), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: mięso drobiowe(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ser ziemniaki(150g),przyprawy Buraczki na ciepło(100g) Kompot(250ml)	Bułeczka drożdżowa (50g), Koktajl jogurtowy(250ml): jogurt(100ml), maliny(30g), kiwi(30g), płatki owsiane(20g), płatki migdałów(5g)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 9
Piątek 27.03.2026	Bułka grahamka (50g), pasta rybna(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kiszony(20g), rzodkiewka(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g).	Jabłko (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna(75g), groch(30g), ziemniak(60g), przyprawy Pierogi leniwe z owocami: ser twarogowy(120g), mąka(50g), jogurt(15g), owoce tropikalne(45g), marchewka(50g), jabłko(50g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym marchew(20g): seler(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), kalafior(20g), jogurt(75ml), bułka paryska z masłem. Herbata owocowa200ml)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1, 3, 7, 8, 9