

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 06.04.2026						
Wtorek 07.04.2026	Buleczka kukurydziana (25g) ser żółty(15g), pomidor(20g), kiełki rzodkiewki Musli z rodzynkami (200ml): mleko (200ml), musli z rodzynkami(30g).	Pomarańcza (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna(80g), kasza jęczmienna(30g), szczypiorek(3g), natka(3g), przyprawy Ryba po grecku: mintaj(100g), marchew(30g), pietruszka(20g), olej(5g), ziemniaki(150g), sałata(30g), papryka(30g), ogórek(5g) Kompot(200ml)	Twarożek z brzoskwinia i owocami: Serek homogenizowany(150g), brzoskwinia(50g), orzech włoski(5g), chleb razowy(25g), masło(5g) Woda z miętą i cytryną (200ml).	Energia-1049kcal Białko-48g Tłuszcz-44g Węglowodany-119g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 08.04.2026	Pieczyno mieszane(50g), masło(10g), kiełbaski z szynki(40g), pasta z łososia(100g), papryka(30g), ogórek(20g), sałata (5g) Kakao (200ml): mleko (200ml), kakao(5g), cukier(5g).	Melon (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), ziemniak(20g), nasiona słonecznika(20g), śmietana(10g), grzanki(10g), przyprawy. Pieczone nugetsy z indyka: indyk(80g), jajko(10g), płatki owsiane(20g), ziemniaki(100g), rzodkiewka(80g), marchew(50g), groszek(40g), masło(5g), przyprawy. Kompot(200ml)	Koktajl mleczno-owocowy: mleko(150ml), porzeczki(30g), maliny(30g), miód(5g).	Energia-1065kcal Białko-50g Tłuszcz-40g Węglowodany-152g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 09.04.2026	Bułka dyniowa (50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(15g), papryka(20g), roszonek(5g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)	Mandarynka (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(45g), natka(3g), przyprawy Potrąka z kurczaka w sosie ziołowym: kurczak(70g), ziemniak(100g), jajko(5g), śmietana(10g), masło(5g), mąka(3g), przyprawy, ogórek kiszony(100g) Sok pomarańczowy(200ml)	Granola z jogurtem(200ml), jogurt(150g), granola(25g), mus truskawkowy(60g), Herbata owocowa(200ml):	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 9
Piątek 10.04.2026	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 (80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), Pierozki 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