

**JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE**

	<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaloryczność</b>	<b>Alergeny</b>
<b>Poniedziałek 13.04.26</b>	<b>Płatki jęczmienne na mleku:</b> mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), maliny(20g). <b>Pieczyno mieszane</b> (35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), ser twarogowy(30g), rzodkiewka(20g), szczypiorek(5g)	Jabłko (80g)	<b>Krem z brokułu z pestkami dyni:</b> włoszczyzna(80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), pestki dyni(10g), przyprawy <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowym:</b> mintaj(80g), śmietana(10g), masło(5g), ziemniaki(100g), czerwona kapusta(60g), jabłko(30g), marchew(30g), ogórek kiszony(20g) Kompot(200ml)	<b>Ryż kokosowo-owocowy:</b> ryż(60g), mleko kokosowe(40g), sok jabłkowy(10ml), borówki(20g), wiórki kokosowe(5g), cynamon Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Wtorek 14.04.2026</b>	<b>Buleczka</b> (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) <b>Płatki ryżowe na mleku</b> (200ml): mleko(200ml), płatki ryżowe(30g), cukier/miód(5g)	Gruszka (80g)	<b>Zupa pomidorowa z ryżem:</b> bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy <b>Pieczone udko z kurczaka:</b> udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	<b>Kasza jaglana z owocami:</b> kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Środa 15.04.2026</b>	<b>Pieczyno razowe</b> (35g), pasta jajeczna(25g), ser żółty(15g), szynka wieprzowa(20g), ogórek kiszony(25g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko (200ml), kakao(5g),cukier(5g)	Banan (80g)	<b>Zupa kalafiorowa:</b> włoszczyzna (50g), kalafior(100g), ziemniak(50g), koperek(5g), śmietana(15g, przyprawy <b>Klopsiki z mięsa mieszanego:</b> drób(40g), wieprzowina(40g), bułka(10g), mleko(15ml), ziemniaki(150g), czerwona kapusta(80g), jabłko(30g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, Kompot(200ml)	<b>Ciasto drożdżowe(50g):</b> mleko(200ml), melon(100g)	Energia-980kcal Białko-43g Tłuszcz-33g Węglowodany-137g	1, 3, 4, 7, 8, 9
<b>Czwartek 16.04.2026</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), masło(5g), jajko(50g), ser żółty(15g), sałata(5g), szczypiorek, keczup(5g) Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150ml), cukier(5g)	Melon (80g)	<b>Zupa fasolowa:</b> włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40g), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), natka(3g), przyprawy <b>Makaron a'la Napoli:</b> makaron(50g), ser mozzarella(40g), pomidor(50g), olej(10g), rzodkiewka(40g), jogurt(10g), ogórek(40g),przyprawy, Kompot(200ml)	<b>Rogalik maślany(30g):</b> twarożek wiejski(50g), wiórki kokosowe, cynamon Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)rbata owocowa(200ml):	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
<b>Piątek 17.04.2026</b>	<b>Pieczyno mieszane</b> (25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek(g20), ziola Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(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 <b>Makaron z musem owocowym:</b> makaron(50g), maliny, brzoskwinie(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)	<b>Buleczka z masłem:</b> bułka(25g), masło(5g), Twarożek z brzoskwinia: serek homogenizowany(70g), brzoskwinia(50g) Woda z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1, 3, 7, 9