

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>20.04.2026</b>	<b>Pieczywo mieszane</b> (50g), papryka(30g), wędlina(30g), masło(5g), ogórek kiszony(30g), sałata(5g), pomidor(30g), ser żółty(30g), miód(5g) Kakao(200ml)	Banan (80g)	<b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (100g), groch(50g), ziemniaki(20g), śmietana(5g), przyprawy <b>Kotlety z jajek:</b> jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Marchewka z groszkiem(100g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	<b>Słupki warzyw w sosie jogurtowym:</b> marchew(20g), papryka(20g), ogórek(20g), kalafior(20g), jogurt(75ml), przyprawy Herbata lipowa(200ml) Biskopty	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3,4, 7,9
<b>Wtorek</b> <b>21.04.2026</b>	<b>Bułeczka pszenna</b> (50g), pasta rybna(25g), wędlina(20g), ser twarogowy(20g), ketchup(5g), natka(2g), ogórek(50g, szczypiorek(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Mandarynka (80g)	<b>Barszcz biały:</b> włoszczyzna(50g), zakwas(50g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy <b>Gulasz wołowy:</b> mięso wołowe(200g), marchew(15g), cebula(5g), olej(10g), natka(3g), Kasza gryczana(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Woda(250ml)	<b>Ciasteczka zbożowe z owocami:</b> ciasteczka(30g), melon(20g), sok marchwiowy(200ml)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Środa</b> <b>22.04.2026</b>	<b>Bułka dyniowa</b> (50g), wędlina(20g), jajko(30g), miód(5g), ser biały(20g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Melon (80g)	<b>Kapuśniak:</b> włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy <b>Kotleciki rybne:</b> filet z mintaja(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g),olej(5g), przyprawy Kasza bulgur(50g), groszek(30g) Warzywa na parze(65g), przyprawy Woda(250ml)	<b>Deser jogurtowo-owocowy:</b> maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzynki(5g), orzechy(10g), banan(80g) Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7,8, 9
<b>Czwartek</b> <b>23.04.2026</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), masło(5g), ser żółty(25g), papryka(20g), sałata(5g), <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	<b>Zupa pomidorowa:</b> włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g), śmietana(10g), przyprawy <b>Kotlet schabowy z warzywami:</b> schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), kasza ziemniaki(120g), przyprawy Pomidor(80g), cebula(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	<b>Budyń waniliowy z płatkami zbożowymi:</b> mleko(200ml), płatki zbożowe(30g), mus malinowy(30g),	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Piątek</b> <b>24.04.2026</b>	<b>Pieczywo mieszane</b> (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) <b>Owsianka z rodzynkami</b> (200ml)	Pomarańcza (80g)	<b>Zupa kalafiorowa:</b> włoszczyzna(100g), brokuł, kalafior(80g), ziemniak(40g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy <b>Naleśniki z serem i owocami:</b> mąka(30g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g), jajko(5g), mleko(50ml) Kompot(200ml)	<b>Ryż z musem jabłkowym:</b> ryż(30g), jogurt(150g), jabłka(80g) <b>Maślanka (200ml):</b>	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9