

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>27.04.2026</b>	<b>Kanapka z:</b> Pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g) cukier/miód(5g)	Pomarańcza (80g)	<b>Kapuśniak po indyjsku:</b> włoszczyzna( 80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy <b>Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą:</b> makaron(50g), ciecierzycy(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałata(60g) papryka(30g), ogórek(30g), olej(3g), przyprawy Woda z cytryną(200ml)	<b>Pieczone jabłko z budyniem:</b> jabłko(80g), mleko(100ml), skrobia ziemniaczana(5g), płatki migdałów(5g), suszone śliwki(5g) Bułeczka z masłem Herbata owocowa(200ml)	Energia-1039kcal Białko-35g Tłuszcz-33 Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9,
<b>Wtorek</b> <b>28.04.2026</b>	<b>Bułeczka alpejska</b> (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), kielbaska z pieca(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	<b>Zupa pomidorowa z makaronem:</b> bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), makaron(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</b> <b>29.04.2026</b>	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)	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), <b>Pierozki z serem:</b> mąka(60g), ser(80g), jajko(10g), masło(7g), Kompot(200ml)	<b>Kasza manna z polewą owocową</b> (200g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
<b>Czwartek</b> <b>30.04.2026</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), masło(5g), pasta jajeczna(45g), wędlina(15g), pomidor(20g), sałata(5g), <b>Herbata owocowa</b> (200ml):	Kiwi (80g)	<b>Koperkowy barszcz czerwony:</b> włoszczyzna(100g), burak(100g), marchew(50g),jabłko(30g), ziemniak(15g), olej(3g), przyprawy <b>Kuleczki rybne w sosie śmietanowym:</b> ryba(70g), , jajko(10g), kasza kukurydziana(10g), bulion(50ml), mleko(20ml),ryż(100g), olej(5g), przyprawy Kapusta(80g), jabłko(30g), marchew(20g), cebula(5g), olej(3g) Kompot(200ml)	<b>Muffiny marchewkowe:</b> mąka(40g), jogurt(30g), marchew(20g), jabłko(15g), płatki owsiane(10g), jajko(3g), olej(5g) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(150g), mleko(50g)	Energia-1021kcal Białko-47g Tłuszcz-29g Węglowodany-157g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Piątek</b> <b>01.05.2026</b> <b>Święto Pracy</b>						