

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 04.05.2026	Pieczyno mieszane (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), Kawa zbożowa(200ml) :mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Pomarańcza (80g)	Rosół z makaronem : włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Potrąka z kurczaka w sosie ziołowym : mięso drobiowe(70g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy : mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml)	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 05.05.2026	Bułka otrębowa (50g), pasta serowo-jajeczna(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Krem z zielonego groszku : włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami : makaron (80g), ser biały(50g), jogurt(10g), truskawki(50g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa : banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(30g), płatki migdałów(10g) Wafle ryżowe(30g) Herbata owocowa (200ml)	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Środa 06.05.2026	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)	Kasza manna z malinami : maliny(60g), kasza manna(150g), płatki migdałowe(10g), rodzynki(5g), orzech włoski(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1,3, 4,7,8,9,
Czwartek 07.05.2026	Pieczyno mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami : mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml)	Jabłko (80g)	Włoska zupa jarzynowa : cukinia(30g), cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g), seler(20g)przyprawy Gulasz wołowy : wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza gryczana(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z humusem i fasolą : bułka paryska(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Kefir naturalny(150g): Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Piątek 08.05.2026	Bułka z ziarnami (50g), masło(7g), wędlina drobiowa(20g), pomidor(70g), ser mozzarella(15g), zioła Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Kiwi (80g)	Zupa krem z cukinii : włoszczyzna (100g), cukinia(70g), pomidor(30g), makaron(30g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g),przyprawy Kotlet mielony : mięso mieszane(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(100g), buraczki(100g) Kompot(200ml)	Zapiekanki hawajskie : pieczywo(30g), ananas(15g), ser żółty(70g), brzoskwinia(20g) keczup(10g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,9