

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 10.02.25	Musli z owocami: mleko(150ml), musli(30g) Kanapka z wędliną: bułka wieloziarnista(25g), masło(5g) pasta z łososia(15g), pomidor koktajlowy(25g), sałata(5g), przyprawy Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: bulion(250ml), ziemniak(50g), brukselka(40g), groszek zielony(30g), mięso indyka(25g), natka(5g), bułka(4g), mleko(7ml), przyprawy Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty(50g), szpinak(100g), ser twarogowy(50g), olej(5g), przyprawy	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami: kasza jaglana(25g), maliny, truskawki, mango(100g), mleko(10ml), masło(5g), bułka tarta(5g), cynamon, mleko(200ml)	Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27 Węglowodany-161g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 11.02.25	Pieczywo mieszane(35g), masło(5g), pasta rybna(25g), jajko(20g), ogórek kiszony(20g), cebula(5g), jogurt(10g), natka(5g) Kasza na mleku: mleko(200ml), kasza manna(20g), rodzynki(10g) Herbata owocowa(200ml):	Melon(80g)	Barszcz ukraiński: burak(100g), włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), jajko(25g), fasola(30g) przyprawy Zapiekanka z pęczakiem: kasza pęczak(100g), cukinia(50g), pieczarki(30g), pomidor(30g), papryka czerwona(15g), olej(5g), przyprawy kalarepa(470g), jabłko(50g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb(35g), ser żółty(20g), papryka(20g), pomidor suszony(20g), Sok owocowy(200ml)	Energia-1020kcal Białko-54g Tłuszcz-30g Węglowodany-147g	1, 3, 7, 9
Środa 12.02.25	Bułka kajzerka(50g), masło(5g), twarożek(50g), jogurt(5g), ogórek(35g), szczypiorek(3g), Kawa zbożowa na mleku: mleko(200ml), mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Banan(80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna(75g), ogórek kwaszony(50g), ziemniak(100g), śmietana(10g), koper(5g), przyprawy Drobiowe kuleczki w sosie zielonym: pierś kurczaka(100g), otręby(10g), mleko(15ml), jajko(5g), mąka(2g), śmietana(10g), masło(5g), koperek, natka(10g) Ryż(50g) Marchewka z groszkiem: marchewka(100g), groszek zielony(50g), masło(5g), Kompot(200ml)	Babka z kaszy manny z sosem truskawkowym: mleko(150ml), kasza manna(20g), masło(5g), jajko(25g), truskawka(80g), Herbata owocowa(200ml):	Energia-1054kcal Białko-46g Tłuszcz-36g Węglowodany-135g	1, 3, 7, 9
Czwartek 13.02.25	Chleb wieloziarnisty(50g), wędlina(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy Kotleciki rybne: filet z miruny(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g), olej(5g), przyprawy Ryż(48g), groszek(30g) Warzywa na parze(65g), przyprawy Woda(250ml)	Deser jogurtowo-owocowy: maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzynki(5g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Piątek 14.02.25	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Kiwi(80g)	Zupa grochowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), grochowa(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a'la Napoli: makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g), cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Ciastko owsiane(50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,