

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>10.03.25</b>	<b>Płatki kukurydziane na mleku(200ml):</b> Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) <b>Kanapka z wędliną:</b> Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g), ser żółty(10g), masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), sałata(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	<b>Zupa porowa:</b> włoszczyzna( 75g), por(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy <b>Kurczak w sosie:</b> pierś z kurczaka(100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Kasza bulgur(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)	<b>Naleśniki z owocami:</b> mąka(25g), mleko(50g), jako(20g), masło(5g), mus jabłkowo-gruszkowy(50g), cynamon, Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1065kcal Białko-47g Tłuszcz-35 Węglowodany-144g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Wtorek</b> <b>11.03.25</b>	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), wędlina(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup <b>Kakao</b> (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Pomarańcza(80g)	<b>Zupa fasolowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy <b>Makaron a'la Napoli:</b> makaron(50g), passata pomidorowa(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	<b>Ciastka owsiane</b> (50g), banan(80g) Sok wyciskany „pomarańczowa kraina”(200ml)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
<b>Środa</b> <b>12.03.25</b>	<b>Kanapka z jajkiem:</b> Pieczywo mieszane(35g), masło(5g) papryka(20g), ogórek kiszony(20g), roszponka(5g), jajko(10g), ser biały(15g), kabanos(15g),jogurt(3g), szczypiorek(5g) Płatki cynamonowe(200ml) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	<b>Zupa pieczarkowa:</b> włoszczyzna( 80g), pieczarki(50g), cebula(5g), masło(3g), zacierki(30g), przyprawy <b>Filet z ryby pieczony:</b> ryba(120g), marchew(20g), pomidor(20g), cukinia(20g), seler(15g), olej(7g), cebula(5g), przyprawy Ziemniaki(150g) Kapusta kiszona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), szczypiorek(10g) Woda z cytryną(200ml)	<b>Biszkopty, mus owocowy:</b> mus owocowy(100g), biszkopty(50g), Kawa zbożowa(200ml): kawa zbożowa(5g), mleko(200ml)	Energia-1047kcal Białko-54g Tłuszcz-37g Węglowodany-132g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Czwartek</b> <b>13.03.25</b>	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), humus(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>Pierogi z serem:</b> mąka(60g), ser biały(80g), jajko(10g), masło(7g) Mus owocowy „aksamitny” z liofilizowanym anansem(100g) Kompot(200ml)	<b>Deser jogurtowy: jogurt naturalny</b> (150g), płatki zbożowe(20g), amarantus(10g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
<b>Piątek</b> <b>14.03.25</b>	<b>Bułka z dynią</b> (50g), masło(5g), polędwica sopocka(15g), papryka(20g), ser twarogowy(50g), rzodkiewka(15g) <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Mandarynki(80g)	<b>Rosół z kluseczkami:</b> włoszczyzna(100g), kurczak(50g), jajko(10g),mąka(20g), przyprawy <b>Gołąbki z kapustą w sosie pomidorowym:</b> mięso drobiowo-wieprzowe(100g), jajko(3g), bułka (7g), kapusta(8g), koncentrat pomidorowy(10g), mąka(3g), śmietana(20g),przyprawy Ziemniaki(150g), koperek(3g) Kompot(200ml)	<b>Bułeczka drożdżowa:</b> bułeczka(60g), maliny, truskawki(150g), jogurt(40g), płatki zbożowe(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9