

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 17.03.2025	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Jabłko (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Budyń z musem truskawkowym: mleko(200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3, 4,7,8,9,
Wtorek 18.03.2025	Owsianka: mleko(200ml), płatki owsiane(25g) Chleb żytni(35g) , humus(25g), wędlina(5g), masło(5g), ogórek kiszony(25g) Herbata z miodem i cytryną(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Mandarynka(80g)	Zupa kalafiorowa: włoszczyzna(50g), kalafior(100g), ziemniak(50g), koperek(5g), śmietana(15g), przyprawy Klopsiki z mięsa mieszanego: drób(40g), wieprzowina(40g), bułka(10g), mleko(15ml),jajko(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: czerwona kapusta(80g), jabłko(30g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy Sok jabłkowy(200ml)	Ciasto drożdżowe(50g): Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g),	Energia-980kcal Białko-43g Tłuszcz-33g Węglowodany-137g	1, 3, 7, 9
Środa 19.03.2025	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):	Gruszka(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 pęczak(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z humusem i fasolą: chleb(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Czwartek 20.03.2025	Bułka otrębowa(50g) , pasta rybna(30g), wędlina(10g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną(200ml):: Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g), płatki migdałowe(5g) Kompot(200ml)	Mus owocowy z jogurtem: Brzoskwinia(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) Kawa zbożowa (200ml): Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9
Piątek 21.03.2025	Bułka otrębowa(35g) , papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Banan (80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna (100g), pomidor(50g), ryż(20g), śmietana(5g), przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9