

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 24.03.25	Bułka kajzerka (25g), kielbaski z szynki(50g), rzodkiewka(20g), sałata(3g), sok z cytryny Zacierki na mleku (200ml): mleko(200ml), zacierki(30g)	Gruszka(80g)	Żurek: włoszczyzna(100g), ziemniak(30g), śmietana(10g), przyprawy Pulpeciki drobiowe w sosie: mięso drobiowe(70g), bułka(7,5g), mleko(15ml), jajko(7,5g), koperek(5g), Kasza jaglana(40g) Surówka z selera: seler(40g), jabłko(30g), jogurt(10g), sok z cytryny, marchewki mini(80g) Woda(250ml)	Zapiekanki hawajskie: bułeczki(30g), ananas(15g), ser żółty(20g), ketchup(10g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1068kcal Białko-58g Tłuszcz-29g Węglowodany-155g	1, 3, 7, 9
Wtorek 25.03.25	Bułka grahamka (50g), pasta z łososia(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kwaszony(20g), rzodkiewka(10g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),	Mandarynka (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), groch(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g),przyprawy Pierogi leniwe z owocami: ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g) Kompot(200ml)	Twarożek z malinami: Ser twarogowy(70g), maliny(30g), jogurt(10g), miód(5g) Herbata z cytryną i miodem(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4, 7,9
Środa 26.03.25	Płatki kukurydziane na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), sałata(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa cebulowa: włoszczyzna(75g), cebula(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy Kurczak w sosie: pierś z kurczaka100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Ryż(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)	Naleśniki z owocami: 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-35g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 27.03.25	Bułka grahamka (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Melon (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka Ryba pieczona: filet z miruny(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka: sałata(60g), marchew(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapki z serem: pomidor(80g), jajko(25g), ser żółty(10g), chleb(25ml), masło(5g), natka, przyprawy Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1000kcal Białko-55g Tłuszcz-34g Węglowodany-124g	1,3,4, 7,9
Piątek 28.03.25	Bułka dyniowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z białej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), marchew(20g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: 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,