

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 31.03.2025	Płatki zbożowe na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g), pasta jajeczna(15g), masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):	Jabłko(80g)	Rosół: włoszczyzna(100g), makaron(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Kasza jaglana(50g), groszek(50g) Surówka: kapusta pekińska(50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z serkiem: bułeczka(25g), serek homogenizowany(100g), gruszka(80g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko (100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 01.04.2025	Pieczywo mieszane(35g), papryka(40g), wędlina(15g), pasta z łososia(15g) Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Mandarynka (80g)	Krem z kalafiora: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki z dyni(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
Środa 02.04.2025	Bułka z ziarnami(25g), masło(5g), jajko(30g), wędlina(15g), twaróg(20g),papryka(15g), ogórek(20g), sałata(3g), Herbata owocowa(200ml)	Banan(80g)	Barszcz ukraiński: burak(50g), ziemniak(50g), kapusta(30g), fasola(10g), śmietana(10g), przyprawy Pierogi z serem: mąka(50g), jajko(10g), ser twarogowy(50g),truskawki(50g) Sok owocowy(200ml)	Kanapka z szynką: chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka(15g), sałata(3g) Warzywa z dipem: marchew, kalarepa, papryka(100g), jogurt naturalny(100g), przyprawy Mięta(200ml)	Energia-1020kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-151g	1, 3, 7, 9,
Czwartek 03.04.2025	Bułka dyniowa(50g), masło(5g), ser żółty(25g), wędlina(15g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g),śmietana(10g), przyprawy Schab duszony z warzywami: schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), kasza jęczmienna(50g), przyprawy Pomidor(80g), cebula(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Bułeczka z powidłami: bułeczka(25g), masło(5g), powidła(20g), Banan(80g) Maślanka(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 04.04.2025	Pieczywo mieszane(25g), masło(5g), twarożek(30g), papryka(25g), pomidor(20g), sałata(5g), szczypiorek(5g) Płatki na mleku: mleko(200ml), płatki ryżowe(25g), suszone owoce(5g) Herbata owocowa(200ml):	Melon(80g)	Krem z cukinii: włoszczyzna(50g), cukinia(100g), ser żółty(10g), pestki z dyni(10g), przyprawy Kotlet mielony: mięso mieszane(80g), bułka (5g), jajko(3g), ziemniaki(150g), przyprawy Mizeria: ogórek(50g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Ryż z owocami: ryż(25g), mleko(75ml), malina(20g), truskawki(20g), białko z jajek(25g), cynamon, Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-1081kcal Białko-39g Tłuszcz-40g Węglowodany-145g	1, 3, 7, 9