

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 07.04.25	Bułka z dynią (50g), ser twarogowy(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200ml), morela(10g), rodzynki(10g) Herbata(200ml) , sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z pomidorami i pesto: makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(10g) Herbata owocowa (200ml)	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Wtorek 08.04.25	Płatki jęczmienne na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), borówki(20g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa (200ml)	Borówka(80g)	Zupa pieczarkowa: włoszczyzna(100g), pieczarki((30g), makaron(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Ziemniaki(150g), groszek(50g) Surówka: kapusta pekińska(50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z chmurką: bułeczka(25g), serek naturalny(40g), ser żółty(3g), ogórek tarty(10g), szczypiorek(5g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 09.04.25	Chleb maślankowy (35g), wędlina(15g), ser żółty(10g), jajko(20g), masło(5g), papryka(30g), ogórek(15g), koperek Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Pomidorowa z soczewicą: włoszczyzna(100g), soczewica(50g), pomidor(50g), olej(5g), przyprawy Ryba w warzywach: ryba(80g), marchew(30g), pietruszka(20g), seler(20g), olej(5g), przyprawy, ziemniaki(120g) Surówka: sałata(100g), koperek(15g), jogurt(20g), pestki z dyni(10g), nasiona słonecznika(10g) Kompot(200ml)	Placki ziemniaczane: ziemniaki(100g), mąka(30g), jajko(30g), cebula(5g), olej(5g) Herbata lipowa(200ml)	Energia-1110kcal Białko-57g Tłuszcz-37g Węglowodany-159g	1, 3, 7, 9
Czwartek 10.04.25	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml)	Mandarynka(80g)	Włoska zupa jarzynowa: włoszczyzna(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), 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)	Granola owocowa z jogurtem: jogurt(150g), granola(30g), brzoskwinia(50g): Mięta(200ml) Chrupki kukurydziane(30g)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Piątek 11.04.25	Kasza jaglana na mleku: mleko(200ml), kasza jaglana(60g)melon(20g), banan(20g) Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), wędlina(15g), sałata Herbata owocowa (200ml): cukier/miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna(100g), cebula(5g), olej(5g), zacierki(20g), przyprawy Zapiekanka z warzywami: ziemniak(100g), marchew(50g), papryka(50g), śmietana(30g), ser żółty(10g), masło(5g), roszponka(50g), jabłko(50g), szczypiorek(5g), olej(5g) Kompot(200ml)	Koktajl malinowy: maślanka(150g), maliny(60g), Chałka z masłem(35g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml): ogórek(30g), sok z cytryny(5g), mięta	Energia-1054kcal Białko-40g Tłuszcz-39g Węglowodany-145g	1, 3, 4, 7, 9