

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 14.04.2025	Bułka z grahamka(50g), twarożek ziarnisty(40g), wędlina(10g), masło(5g), roszponka(5g), papryka(20g), rzodkiewka(20g) Owsianka z owocami(200ml): mleko(200ml), jabłko(20g), płatki owsiane(20g), cynamon Herbata(200ml) sok z cytryny, miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna(75g), sok pomidorowy(200g), śmietana(10g), ryż(20g), natka(3g), przyprawy Kuleczki rybne pod pierzynka: ryba(70g), jajko(10g), kasza manna(10g), śmietana(20g), olej(5g), mąka(5g), przyprawy Surówka z marchwi: marchew(60g), jabłko(40g), olej(5g) Kompot(200ml)	Polenta z bakaliami: Kasza kukurydziana(15g), mleko(50g), rodzynki(20g), jogurt(20g), orzechy włoskie(10g) Kawa zbożowa (200ml)	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Wtorek 15.04.2025	Kanapka z humusem: Pieczywo mieszane(50g), hummus(50g) sałata(5g), pomidor(20g), ser żółty(15g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	Zupa włoska: bulion(250ml), kapusta (30g), ziemniak(20g), marchew(20g), sok pomidorowy(40g), przyprawy Pieczeń rzymska: wieprzowina(80g), jajko(5g), bułka tarta(5g), czosnek(2g), przyprawy Kasza kuskus(50g) Kalarepa(50g), jabłko(50g), orzechy(10g), szczypiorek(10g), jogurt(20g) Woda z cytryną(200ml)	Naleśniki z musem porzeczkowym: mąka(40g), mleko(50g), jajko(10g), olej(5g), cynamon, porzeczki(50g) sok marchwiowy(200ml) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-996kcal Białko-44g Tłuszcz-44g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 16.04.2025	Bułka dyniowa(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)	Krupnik z ziemniakami: włoszczyzna(100g), kasza jęczmienna(20g), przyprawy Curry z kurczaka: kurczak(150g), cebula(5g), śmietana(10g), koncentrat pomidorowy(2g), curry, przyprawy, ryż(50g) Surówka: sałata(80g), ogórek(40g), ananas(40g), olej(5g) Kompot(200ml)	Ciasto biszkoptowe z owocami: mąka(40g), jajko(10g), masło(5g), jabłka(10g). Jogurt pitny z owocami(200ml): jogurt naturalny(150g), maliny lub truskawki(50g)	Energia-1110kcal Białko-57g Tłuszcz-37g Węglowodany-159g	1, 3, 7, 9
Czwartek 17.04.2025	Bułka kajzerka z pastą jajeczną(50g), masło(5g), jajka(30g), jogurt(5g), ogórek(35g), szczypiorek(3g), Kawa zbożowa na mleku: mleko(200ml), mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Mandarynka(80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna(75g), ogórek kwaszony(50g), ziemniak(100g), śmietana(10g), koper(5g), przyprawy Drobiowe kuleczki w sosie ziołowym: pierś kurczaka(100g), otręby(10g), mleko(15ml), jajko(5g), mąka(2g), śmietana(10g), masło(5g), koperek, natka(10g) Ryż(50g) Marchewka z groszkiem: marchewka(100g), groszek zielony(50g), masło(5g), Kompot(200ml)	Babka z kaszy manny z sosem truskawkowym: mleko(150ml), kasza manna(20g), masło(5g), jajko(25g), truskawka(80g), Herbata owocowa(200ml)	Energia-1054kcal Białko-46g Tłuszcz-36g Węglowodany-135g	1, 3, 7, 9
Piątek 18.04.25	Pieczywo mieszane(25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek(g20), zioła Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Kiwi (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g),przyprawy Makaron z musem owocowym: makaron(50g), maliny, brzoskwinie(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)	Chałka z masłem: chałka(25g), masło(5g), Twarożek z brzoskwinią: serek homogenizowany(70g), brzoskwinia(50g) Woda z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9