

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 21.04.25						
Wtorek 22.04.25	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z herbaty, mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Zupa grochowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), groch(40g), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a’la Napoli: makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Ciastko owsiane(50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
Środa 23.04.25	Pieczywo mieszane(50g), masło(5g), wędlina(10g), ser żółty(30g), ogórek(15g), papryka(20g), roszponka(5g) Woda z miodem i cytryną(200ml): sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa z czerwonej soczewicy: włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), Kotlety z jajek: jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta (60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb mieszany(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3,7, 8, 9
Czwartek 24.04.25	Owsianka na mleku: mleko (200ml), płatki owsiane(30g), morele suszone(5g) Pieczywo mieszane(50g), wędlina(20g), ser żółty(15g), pomidorki koktajlowe(20g), szczypiorek(5g), ogórek kiszony(20g), Herbata z cytryną(200ml): miód(5g)	Banan(80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), pomidor(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z białym serem: 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), truskawka(20g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 25.04.25	Buleczka(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 młodej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzyнки(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,