

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 28.04.2025	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)	Jabłko(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
Wtorek 29.04.2025	Bułka grahamka (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Banan (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: kapusta kiszona(60g), marchew(20g), jabłko(10g), 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
Środa 30.04.2025	Kanapka z serkiem: Bułeczka(50g), masło(7g), Jajko(20g), serek homogenizowany(50g), papryka,ogórek Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Mandarynka(80g)	Zupa ziemniaczana: włoszczyzna(100g), ziemniak(100g), śmietana(15g), natka(20g), przyprawy Pierś z kurczaka z warzywami: pierś z kurczaka(100g), cukinia(20g), pomidor(30g), seler(20g), kalarepa(30g), marchew(20g), olej(5g), przyprawy Kasza gryczana(50g) Mizeria: ogórek(100g), jogurt(30g), koperek(7g) Kompot(200ml)	Bułeczka z jajkiem: bułka otrębowa(50g), jajko(50g), rzodkiewka(20g), sałata(5g), szczypiorek Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-962kcal Białko-59g Tłuszcz-32 Węglowodany-112g	1, 3, 7, 8, 9