

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 12.05.2025	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 „chmurką” : bułeczka(25g), serek homogenizowany(40g), 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 13.05.2025	Chleb mieszany (35g), masło(5g), jajko(30g), pomidor(20g), humus(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami : włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g) Pierogi z mięsem : mąka(60g), wieprzowina(80g), jajko(10g), cebula(10g), masło(7g), przyprawy Surówka z kapusty(100g) Kompot(200ml)	Deser jogurtowy : jogurt naturalny(150g), płatki zbożowe(30g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
Środa 14.05.2025	Chleb razowy (35g), masło(5g), pasta z ciecierzycy(30g), koncentrat pomidorowy(5g), słonecznik(5g), olej(5), rzodkiewka(5g), pietruszka Płatki jęczmienne na mleku : mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), morela suszona(20g),	Jabłko(80g)	Krem z brokułu z pestkami dyni : włoszczyzna (80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), pestki z dyni(10g), przyprawy Ryba pieczona w sosie śmietanowym : mintaj(80g), śmietana(10g), masło(5g), przyprawy, ziemniaki(100g), kapusta czerwona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), ogórek kiszony(20g), orzechy włoskie(10g), jogurt(20g) Kompot(200ml)	Ryż kokosowo-owocowy : ryż(60g), mleko kokosowe(40g), wiórki kokosowe(5g), sok jabłkowy(10ml), maliny(10g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1, 3, 7, 9
Czwartek 15.05.2025	Musli z owocami : mleko(150ml), musli(30g) Kanapka z wędliną: bułka wieloziarnista(25g), masło(5g) pasta z łososia(15g), pomidor koktajlowy(25g), sałata(5g), przyprawy Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi : bulion(250ml), ziemniak(50g), brukselka(40g), groszek zielony(30g), mięso indyka(25g), natka(5g), bułka(4g), mleko(7ml), przyprawy Makaron ze szpinakiem i białym serem : makaron pełnoziarnisty(50g), szpinak(100g), ser twarogowy(50g), olej(5g), przyprawy	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami : kasza jaglana(25g), maliny ,truskawki, mango(100g), mleko(10ml), masło(5g), bułka tarta(5g), cynamon, mleko(200ml)	Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27 Węglowodany-161g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 16.05.2025	Bułka otrębowa (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Pomarańcza(80g)	Zupa pomidorowa : włoszczyzna (100g), pomidor(50g), ryż(20g), śmietana(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, chrupki kukurydżiane Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1, 3, 7, 9