

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 19.05.2025	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), pasta rybna(25g), jajko(20g), ogórek kiszony(20g),cebula(5g),jogurt(10g), natka(5g) Kasza na mleku: mleko(200ml), kasza manna(20g), rodzynki(10g) Herbata owocowa (200ml):	Jabłko (80g)	Barszcz ukraiński: burak(100g), włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), jajko(25g), fasola(30g)przyprawy Zapiekanka z pęczakiem: kasza pęczak(100g), cukinia(50g), pieczarki(30g), pomidor(30g), papryka czerwona(15g),olej(5g), przyprawy kalarepa(470g), jabłko(50g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb(35g), ser żółty(20g), papryka(20g), pomidor suszony(20g), Sok owocowy(200ml)	Energia-1020kcal Białko-54g Tłuszcz-30g Węglowodany-147g	1, 3, 7, 9
Wtorek 20.05.2025	Kanapka: pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g) cukier/miód(5g)	Melon (80g)	Kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna(80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron(50g), ciecierzyc(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałata(60g) papryka(30g), ogórek(30g), olej(3g), przyprawy Woda z cytryną(200ml)	Pieczone jabłko z budyniem: jabłko(80g), mleko(100ml), skrobia ziemniaczana(5g), płatki migdałów(5g), suszone śliwki(5g) Bułeczka z masłem Herbata owocowa(200ml)	Energia-1039kcal Białko-35g Tłuszcz-33g Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9
Środa 21.05.2025	Pieczywo mieszane (40g), papryka(40g), humus(30g), kabanos(30g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),	Gruszka (80g)	Żurek z ziemniakami: zakwas (20g), ziemniak(100g), kielbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g),przyprawy Klopsiki w sosie koperkowym: mięso wołowo-wieprzowe(70g), bułka(7g), mleko(15ml), jajko(2,5g), śmietana(10g), koperek(5g), kuskus(40g), Surówka z buraków: buraki(70g), jabłko(50g), jogurt(15g) Kompot(200ml)), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Surówka owocowa: jabłko(50g), ananas(50g), pomarańcza(50g), rodzynki(10g) Chałka z masłem: chałka(35g), masło(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1040kcal Białko-41g Tłuszcz-38g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 9
Czwartek 22.05.2025	Bułka grahamka (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Makaron z mlekiem(200ml): mleko(200ml), makaron(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Banan (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka Ryba pieczona: filet z mintaja(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka: sałata(60g), marchew(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapki z mozzarellą: pomidor(80g), jajko(25g), ser mozzarella(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
Piątek 23.05.2025	Bułka otrębowa (40g), pasta serowo-jajeczna: jajko(30g), ser żółty(10g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Pomarańcza (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75g), kasza pęczak(15g), ziemniak(30g), masło(5g), koper(10g), przyprawy Leczo z indykiem: indyk(80g), pomidor(50g), dynia(30g), cukinia(20g), fasola szparagowa(15g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, makaron(40g), Kompot(200ml)	Owsianka z miodem i owocami: banan, borówka(50g), płatki owsiane(30g), masło(5g), miód(5g),płatki migdałowe(5g) Mleko(200ml)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1, 3, 7, 8, 9