

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 26.05.2025	Grahamka(50g), masło(7g), wędlina(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa grochowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), grochowa(40), 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,
Wtorek 27.05.2025	Pieczywo mieszane (25g), jajko(30g), wędlina(20g), masło(5g), papryka(20g), szczypiorek(2g) Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), pieczarki(20g),cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(30g), papryka(30g), jogurt(15g), przyprawy Woda(250ml)	Chąłka z masłem: chąłka(30g), masło(5g), Koktajl mleczno-truskawkowy(200ml): jogurt(150g), truskawki(70g), płatki owsiane(10g), wiórki kokosowe(5g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Środa 28.05.2025	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Banan (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Budyń z musem truskawkowym: mleko (200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3, 4,7,8,9,
Czwartek 29.05.2025	Pieczywo mieszane(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Gruszka (80g)	Zupa krem z warzyw: włoszczyzna (100g), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: mięso drobiowe(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Banan(80g) Kabanos(50g) Bułeczka(50g)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,8,9,
Piątek 30.05.2025	Pieczywo mieszane (40g), ser twarogowy(30g), śmietana(10g), rzodkiewka(30g), szczypiorek(5g) Owocowa owsianka: jogurt naturalny(100ml), płatki owsiane(30g), morele(15g), gruszki(30g), cynamon	Pomarańcza(80g)	Barszcz biały: zakwas (20g), ziemniak(100g), kielbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g),przyprawy Szpecle w sosie ziołowym z wieprzowiną : mięso wieprzowe(50g), szpecle(100g),), Surówka z brokułu: brokuł(80g), kukurydza(20g), jogurt(10g), przyprawy Kompot(200ml)), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Salatka warzywna: kuskus(50g), pomidor koktajlowy(50g), ogórek(50g), olej(5g), pestki dyni(5g), przyprawy Maślanka(200ml)	Energia-1016kcal Białko-42g Tłuszcz-32g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 9