

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

|                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | II Sniadanie     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                     | Kaloryczność                                                      | Alergeny    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| Poniedziałek<br>09.06.25 | <b>Bułka otrębowa</b> (50g), pasta serowo-jajeczna(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g)<br><b>Jaglanka z owocami</b> (200ml): mleko(200ml), jabłko(40g), rodzynki(10g)<br><b>Herbata(200ml), sok z cytryny, miód(5g)</b> | Jabłko (80g)     | <b>Krem z zielonego groszku:</b> włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy<br><b>Makaron z pomidorami i pesto:</b> makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g)<br>Sok pomarańczowy(200ml)                                                                                                    | <b>Salatka owocowa:</b> banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(30g), płatki migdałów(10g)<br><b>Herbata owocowa (200ml)</b>                 | Energia-1047kcal<br>Białko-42g<br>Tłuszcz-30g<br>Węglowodany-172g | 1,3,4,7,9   |
| Wtorek<br>10.06.25       | Grahamka(50g), masło(5g), ser żółty(20g), ogórek(20g), pomidor(20g), sałata(3g)<br>Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód(5g)                                                                                                                              | Truskawki (80g)  | <b>Krem z marchwi z pomarańczą:</b> marchew(80g), ziemniak(30g), sok pomarańczowy(80ml), śmietana(20g), prażone pestki z dyni(5g), przyprawy<br><b>Klopsiki drobiowe w sosie zielonym:</b> filet z kurczaka(100g), bułka(7g), mleko(15ml), jajko(3g), śmietana(10g), masło(5g), mąka(3g), koperek(5g), natka(3g), kasza gryczana(50g), mix sałat z rzodkiewką: sałata(80g), rzodkiewka(20g),olej(7g), przyprawy<br>Kompot(200ml) | <b>Serek homogenizowany naturalny</b> (50g), brzoskwinia(50g), chałka(30g)<br>Mleko(200ml)                                                                       | Energia-1045kcal<br>Białko-42g<br>Tłuszcz-49g<br>Węglowodany-118g | 1, 3, 7, 9, |
| Środa<br>11.06.25        | <b>Pieczewo mieszane</b> (50g), pasta z łososia(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kwaszony(20g), rzodkiewka(10g)<br>Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)                                                                                                           | Banan (80g)      | <b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (75g), groch(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g),przyprawy<br><b>Pierogi leniwe z owocami:</b> ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon<br>Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g)<br>Kompot(200ml)                                                                                | <b>Kisiel owocowy:</b> kisiel(200ml), biszkopty(30g), arbuz(100g),<br>Herbata z cytryną i miodem(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)           | Energia-1029kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-39g<br>Węglowodany-126g | 1,3,4, 7,9  |
| Czwartek<br>12.06.25     | <b>Polenta z brzoskwinia:</b> mleko(200ml), kasza kukurydziana(25g), brzoskwinia(35g),<br>Herbata owocowa(200ml):<br><b>Pieczewo mieszane</b> (35g), masło(5g), ser żółty(30g), ogórek(30g), sałata(10g)                                                                         | Pomarańcza (80g) | <b>Zupa pomidorowa z ryżem:</b> włoszczyzna (100g), sok pomidorowy(100g), śmietana(10g), ryż(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy<br><b>Ryba pieczona z ziemniakami:</b> filet z mintaja(80g), cebula(5g), olej(3g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy<br>Ziemniaki(100g)<br>Surówka z kalarepy: kalarepa(60g), marchew(40g), jabłko(20g), olej(3g)<br>Kompot(200ml)                                                   | <b>Placki z jabłkiem:</b> mąka(30g), kefir(20g), jaja(20g), jabłko(50g), rodzynki(5g), olej(3g),<br>Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml) | Energia-1059kcal<br>Białko-48g<br>Tłuszcz-25g<br>Węglowodany-177g | 1,3, 4, 7,9 |
| Piątek<br>13.06.25       | <b>Buleczka otrębowa</b> (40g), humus(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g)<br><b>Kawa</b> zbożowa(200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)                                                                                                               | Melon (80g)      | <b>Kapuśniak z młodej kapusty:</b> kapusta (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy<br><b>Bitki wieprzowe z marchewką:</b> schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g)<br>Woda z cytryną(200ml)                                                                                                                                         | <b>Kanapka z z twarożkiem i rzodkiewką:</b> Chleb wielozbożowy(30g), twarożek(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g), )<br><b>Jogurt do picia</b> (150ml),            | Energia-1014kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-31g<br>Węglowodany-134g | 1,3,7,8,9,  |