

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 16.06.2025	Bułka pszenna(25g), kabanos(25g), pomidor(20g), sałata(3g), sok z cytryny Zacierki na mleku(200ml): mleko(200ml), zacierki(30g)	Truskawka(80g)	Żurek z ziemniakami: włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), śmietana(10g), przyprawy Pulpeciki drobiowe w sosie: mięso drobiowe(70g), bułka(7,5g), mleko(15ml), jajko(7,5g), koperek(5g), Kasza jaglana(40g) Surówka z selera: seler(40g), jabłko(30g), jogurt(10g), sok z cytryny, marchewki mini(80g) Woda(250ml)	Zapiekanki hawajskie: bułeczki(30g), ananas(15g), ser żółty(20g), ketchup(10g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1068kcal Białko-58g Tłuszcz-29g Węglowodany-155g	1, 3, 7, 9
Wtorek 17.06.2025	Bułka otrębowa(50g), pasta rybna(30g), wędlina(10g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną(200ml): Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Arbuz(80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g), płatki migdałowe(5g) Kompot(200ml)	Ciastka owsiane: Ciastka(100g), banan(80g), Maślanka (200ml)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9
Środa 18.06.2025	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)	Jabłko(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
Czwartek 19.06.2025						
Piątek 20.06.2025	Bułka otrębowa(35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Banan (80g)	Krem z kalafiora: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki z dyni(5g),przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), ogórek kiszony(60g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9