

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 23.06.2025	Bułka z dynią(25g), masło(5g), ser żółty(15g), wędlina(15g), sałata(5g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Truskawka (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie zielowym: mięso wieprzowo- drobiowe(70g), mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z roszponki(100g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml)	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 24.06.2025	Pieczywo mieszane (25g), masło(5g), pasta z łososia(20g), ogórek(g20), zioła Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Nektarynka (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g), przyprawy Makaron z serem i musem owocowym: makaron(50g), maliny(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)	Bułka paryska: (35g), serek waniliowy(120g), masło(5g) Herbata z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9
Środa 25.06.2025	Pieczywo mieszane (25g), wędlina(30g), pasta z ryby(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Banan (80g)	Zupa szpinakowa z grzankami: włoszczyzna (80g), szpinak(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka Ryba pieczona: filet z mintaja(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy, kapusta kiszona(80g) 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
Czwartek 26.06.2025	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, rodzynki(20g), 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
Piątek 06.06.2025	Bułka pszenna (50g), ser twarogowy(40g), szynka(15g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200ml), morela(40g), rodzynki(10g) Herbata(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Arbuz (80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z pomidorami i pesto: makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(10g) Herbata owocowa (200ml): Wafle ryżowe(20g)	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9