

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 30.06.25	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):	Truskawki (80g)	Barszcz ukraiński: burak(100g), włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), jajko(25g), fasola(30g)przyprawy Zapiekanka z pęczakiem: kasza pęczak(100g), cukinia(50g), szynka(40g),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 01.07.25	Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g) Bułka grahamka (50g), masło(7g), wędlina(30g), pomidor(50g), olej(5g), szczypiorek(3g)	Nektarynka (80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), kalarepa(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z białym serem: 200g brzoskwinia(80g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 02.07.25	Kanapka z: pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g) cukier/miód(5g)	Arbuz (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,
Czwartek 03.07.25	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml):	Morela (80g)	Zupa pieczarkowa: włoszczyzna(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pieczarki(30g), przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza pęczak(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Granola owocowa z jogurtem: jogurt(150g), granola(30g), brzoskwinia(50g): Mięta(200ml) Chrupki kukurydziane(30g)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Piątek 04.07.25	Polenta z bakaliami: mleko(200ml), kasza kukurydziana(30g), banan(30g), rodzynki(10g), morele suszone(10g), migdały(10g), pieczywo mieszane(35g) z szynką drobiową(20g), Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna(100g), brokuł(50g), ziemniak(40g), śmietana(5g), przyprawy Ryba pieczona: ryba(80g), , śmietana(10g), koperek(, przyprawy Ziemniaki(100g) Marchew(100g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z pasztetem z fasoli: grahamka(35g), masło(5g), fasola(25g), koncentrat pomidorowy(15g), natka(5g), przyprawy, ogórek(20g) Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1028kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-153g	1, 3, 4, 7, 8, 9