

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 07.07.25	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Truskawki (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,
Wtorek 08.07.25	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), humus(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Borówka(80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), Pierogi z mięsem: mąka(60g), wieprzowina(80g), jajko(10g), masło(7g) Kompot(200ml)	Wafle ryżowe (50g), dżem(20g), Kawa zbożowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
Środa 09.07.25	Musli z suszonymi owocami: mleko(200ml), płatki z suszonymi owocami(30g) Chleb maślankowy (25g), masło(5g), kiełbasa z indyka(10g), ser twarogowy(10g), rzodkiewka(20g), sałata(5g) Herbata miętowa(200ml): napar z mięty, cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Zupa z czerwonej soczewicy: włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), Kotlety z jajek: jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta pekińska(60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: bułeczka(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3,7, 8, 9
Czwartek 10.07.25	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), wędlina(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Nektarynka(80g)	Zupa fasolowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a’la Napoli: makaron(50g), passata pomidorowa(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Ciastka owsiane (50g), banan(80g) Sok jabłkowy(200ml)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
Piątek 11.07.25	Płatki zbożowe na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g), pasta jajeczna(15g), masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):	Morela(80g)	Rosół: włoszczyzna(100g), makaron(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Kasza jaglana(50g), groszek(50g) Surówka: kapusta (50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z serkiem: bułeczka(25g), serek homogenizowany(100g), gruszka(80g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9