

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 14.07.25	Bułka wieloziarnista (50g), masło(7g), wędlina(20g), pomidor(25g), sałata(4g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Truskawki (80g)	Barszcz z ziemniakami: włoszczyzna(70g), burak(60g), ziemniaki(50g), śmietana(10g), przyprawy Kuleczki w sosie pieczarkowym: mięso drobiowe(100g), bułka(15g), jajko(10g), cebula(2g), olej(5g), natka(3g), pieczarki(50g), śmietana(20g) Ziemniaki(150g) Warzywa w sosie jogurtowym: brokuł(35g), kalafior(30g), marchew(20g), papryka(15g) jogurt(30g) Woda(250ml)	Ryż z musem wiśniowym: ryż(30g), jogurt(150g), wiśnie(80g), Napój miodowo-cytrynowy(200ml): woda(200ml), miód(5g), cytryna(3g)	Energia-1024kcal Białko-53g Tłuszcz-36g Węglowodany-118g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 15.07.25	Płatki jęczmienne na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), borówki(20g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):	Banan (80g)	Zupa pieczarkowa: włoszczyzna(100g), pieczarki(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Ziemniaki(150g), groszek(50g) Surówka: kapusta pekińska(50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z chmurką: bułeczka(25g), serek naturalny(40g), ser żółty(3g), ogórek tarty(10g), szczypiorek(5g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 16.07.25	Bułka z dynią (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)	Morela (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, borówka(50g), 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
Czwartek 17.07.25	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)	Borówki (80g)	Kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna(80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron(50g), ciecierzycą(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałatka z ogórka kiszzonego(60g) 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-33 Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9,
Piątek 18.07.25	Bułka dyniowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z białej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), marchew(20g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9,