

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 01.09.25	Kasza jaglana na mleku: mleko(200ml), kasza jaglana(60g)melon(20g), banan(20g) Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), wędlina(15g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna(100g), cebula(5g), olej(5g), zacierki(20g), przyprawy Zapiekanka z warzywami: ziemniak(100g), marchew(50g), papryka(50g), śmietana(30g), ser żółty(10g), masło(5g), roszponka(50g), jabłko(50g), szczypiorek(5g), olej(5g) Kompot(200ml)	Koktajl malinowy: maślanka(150g), maliny(60g), Chałka z masłem(35g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml), ogórek(30g), sok z cytryny(5g), mięta	Energia-1054kcal Białko-40g Tłuszcz-39g Węglowodany-145g	1, 3, 4, 7, 9
Wtorek 02.09.25	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Arbuz (80g)	Zupa krem z warzyw: włoszczyzna (100g), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: mięso drobiowe(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Rogalik maślany(50g): Koktajl (250ml), jogurt(100g), maliny(30g), truskawek(30g), płatki owsiane(10g), siemię lniane(3g)płatki migdałów(3g)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,8,9,
Środa 03.09.25	Bułka otrębowa (50g), pasta serowo-jajeczna(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200 ml), jabłko(40g), rodzynki(10g) Herbata(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(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(30g), płatki migdałów(10g) Herbata owocowa (200ml):	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Czwartek 04.09.25	Pieczyno mieszane (35g), masło(5g), ser żółty(25g), wędlina(15g), pomidor(20g), ogórek kiszony(20g), Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Morele(80g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami: włoszczyzna(75g), ziemniaki(80g), pieczarki(50g), kurczak tuszka(15g), śmietana(10g), przyprawy	Filet rybny duszony w warzywach: mintaj(150g), cebula(5g), marchew(30g), seler(30g), sok pomidorowy(50g), natka(5g), olej(10g), kasza jaglana(40g), sałata lodowa w sosie ziołowym	Energia-999kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 05.09.25	Bułka dyniowa (50g), masło(5g), ser żółty(25g), wędlina(15g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Śliwka(80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g),śmietana(10g), przyprawy Schab duszony z warzywami: schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), kasza jęczmienna(50g), przyprawy Pomidor(80g), cebula(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Buleczka z powidłami: buleczka(25g), masło(5g), powidła(20g), Banan(80g) Maślanka(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9