

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 15.09.25	Jaglanka z rodzynkami: mleko(200ml), płatki jaglane(30g),rodzynki(5g),cynamon Chleb pełnoziarnisty(30g), masło(5g), pasta jajeczna(25g), jogurt(10g), szczypiorek(5g), papryka(20g) Herbata owocowa(200ml)	Jabłko(80g)	Zupa z soczewicy: włoszczyzna(100g), soczewica(30g), koncentrat pomidorowy(5g), cebula(10g), olej(5g), przyprawy Risotto warzywne: ryż(50g), marchew(30g), papryka(20g), brokuł(20g),cebula(10g), por(5g), olej(5g), ser żółty(10g),przyprawy Surówka: sałata(50g), jabłko(75g), pomarańcza(30g), jogurt(20g), przyprawy Woda z cytryna i miętą(250ml)	Ciasto jogurtowe: mąka(20g), jogurt(50g), jajko(5g), masło(5g) Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50g)	Energia-971kcal Białko-36g Tłuszcz-28g Węglowodany-177g	1, 3, 7, 9
Wtorek 16.09.25	Bułka grahamka(25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Śliwka (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka Ryba pieczona: filet z mintaja(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka: kapusta kiszona(60g), marchew(20g), jabłko(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapki z serem: pomidor(80g), jajko(25g), ser żółty(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
Środa 17.09.25	Szwedzki stół: pieczywo mieszane(35g), masło(5g), jajko(30g), wędlina(30g), twaróg(30g), papryka(15g), ogórek(30g), sałata(3g), Herbata owocowa(200ml):	Banan(80g)	Barszcz ukraiński: burak(50g), ziemniak(50g), kapusta(30g), fasola(10g), śmietana(10g), przyprawy Pierogi z serem: mąka(50g), jajko(10g), ser twarogowy(50g),truskawki(50g) Sok owocowy(200ml)	Kanapka z szynką: chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka(15g), sałata(3g) Warzywa z dipem: marchew, kalarepa, papryka(100g), jogurt naturalny(100g), przyprawy Mięta(200ml)	Energia-1020kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-151g	1, 3, 7, 9,
Czwartek 18.09.25	Buleczka pszenna(50g), pasta rybna(25g), ser twarogowy(40g), ketchup(5g), natka(2g), ogórek(50g, szczypiorek(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Barszcz biały: włoszczyzna(50g), zakwas(50g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy Gulasz wołowy: mięso wołowe(200g), marchew(15g), cebula(5g), olej(10g), natka(3g), Kasza gryczana(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Woda(250ml)	Ciasteczka zbożowe z owocami: ciasteczka(30g), banan(80g), melon(20g), sok marchwiowy(200ml)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 19.09.25	Bułka dyniowa(50g), masło(5g), ser żółty(25g), wędlina(15g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Pomarańcza(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)	Budyń waniliowy z musem owocowym: mleko(200ml), granola(30g), maliny(50g)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9