

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE						
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 22.09.25	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Arbuz (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 23.09.25	Pieczywo mieszane (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Śliwki(80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie zielonym: mięso wieprzowo-drobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml):,	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 24.09.25	Chleb wieloziarnisty (50g), pasta serowo-jajeczna(50g),papryka(20g), ogórek(20g), szczypiorek(5g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Herbata z cytryną (200ml): cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Krem cytrynowy z cukinii: włoszczyzna(100g), cukinia(100g), soczewica(20g), śmietana(5g), nasiona słonecznika(10g), przyprawy Kaszotto warzywne z serem: kasza pęczak(100g), mozzarella(50g), fasolka szparagowa(60g),papryka(40g), pomidor(40g), marchew(20g),olej(5g), przyprawy Sałata(50g), rzodkiewka(30g), jogurt(10g), koperek(5g)przyprawy Kompot(200ml)	Kasza manna z musem malinowym: maliny(100g), płatki migdałów(10g), Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 25.09.25	Bułeczka (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 młodej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzyнки(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,
Piątek 26.09.25	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)	Gruszka(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), cebula(10g), masło(7g), przyprawy Surówka z kapusty(100g) Kompot(200ml)	Rogalik maślany (50g Maślanka owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9