

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 29.09.25	Płatki kukurydziane na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Zupa porowa: włoszczyzna(75g), por(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy Kurczak w sosie: pierś z kurczaka100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Ryż(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)	Placuszki z jabłkiem: mąka(25g), mleko(50g), jako(20g), masło(5g), cynamon, Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1065kcal Białko-47g Tłuszcz-35 Węglowodany-144g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 30.09.25	Bułka paryska (25g), łosoś(25g), ser twarogowy(25g), rzodkiewka(30g), koperek Kasza manna na mleku (200ml) Herbata z miodem i cytryną (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Krem z dyni: włoszczyzna(50g), dynia(100g), śmietana(10g), pestki z dyni(7g), przyprawy Lasagne: makaron(50g), włoszczyzna(60g), wołowina(80g), sos pomidorowy(70g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(40g), ogórek(30g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), melon(30g), płatki migdałów(5g) Jogurt(150ml) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1000kcal Białko-46g Tłuszcz-24g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 9
Środa 01.10.25	Szwedzki stół: pieczywo mieszane(35g), masło(5g), jajko(30g), wędlina(30g), twaróg(30g), papryka(15g), ogórek(30g), sałata(3g), Herbata owocowa(200ml):	Banan(80g)	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 (60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb mieszany(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 02.09.25	Buleczka otrębowa (40g), wędlina(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Śliwka (80g)	Kapuśniak z młodej kapusty: kapusta (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy Bitki wieprzowe z marchewką: schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g) Woda z cytryną(200ml)	Kanapka z z twarożkiem i rzodkiewką: Chleb wielozbożowy(30g), twarożek(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g),) Jogurt do picia (150ml),	Energia-1014kcal Białko-50g Tłuszcz-31g Węglowodany-134g	1,3,7,8,9,
Piątek 03.10.25	Pieczywo mieszane (50g), pasta z łososia(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kwaszony(20g), rzodkiewka(10g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml),	Gruszka (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), groch(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g),przyprawy Pierogi leniwe z owocami: ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kisiel owocowy: kisiel(200ml), biszkopty(30g), arbuz(100g), Herbata z cytryną i miodem(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4, 7,9