

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

|                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | II Sniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | Kaloryczność                                                      | Alergeny         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| Poniedziałek<br>06.10.25 | Bułka z grahamka(50g), masło(5g),<br>ser żółty(30g), rzodkiewka(30g),<br>Rumianek(200ml):                                                                                                                                                                                   | Jabłko (80g) | <b>Krem ze szparagów:</b> włoszczyzna (100g),<br>szparagi(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g),<br>natka/koper(2g), przyprawy<br><b>Zapiekanka rybna z ziemniakami:</b> mintaj(80g),<br>śmietana(20g), ziemniak(100g), olej(5g),<br>przyprawy<br>Sałata(50g), papryka(60g)<br>Kompot(200ml)                                                                                                                           | <b>Placki dyniowe<br/>z cynamonem:</b> mąka<br>(20g), jajko(25g),<br>olej(5g), dynia(80g)<br>Kawa zbożowa(200ml)                                                                                                 | Energia-1027kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-38g<br>Węglowodany-35g  | 1, 3, 4, 7, 8, 9 |
| Wtorek<br>07.10.25       | <b>Pieczywo mieszane</b> (35g), masło(5g),<br>wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g),<br><b>Owsianka z morelami:</b> mleko(150ml),<br>płatki owsiane(25g), suszone morele(5g)<br><b>Herbata owocowa</b> (200ml):                                                            | śliwka(80g)  | <b>Żurek:</b> cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g),<br>seler(20g)przyprawy<br><b>Gulasz wołowy:</b> wołowina(100g), cebula(10g),<br>marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g),<br>olej(5g), przyprawy<br>Kasza gryczana(40g)<br>Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g),<br>olej(5g)<br>Kompot(200ml)                                                                                                     | <b>Kanapka z humusem<br/>i fasolą:</b> chleb(30g),<br>humus/fasola(20g),<br>włoszczyzna(10g),<br>pomidor suszony(10g),<br>szczypiorek(5g),<br>przyprawy<br>Jogurt naturalny(150g):<br>Mięta(200ml)               | Energia-1067kcal<br>Białko-49g<br>Tłuszcz-42g<br>Węglowodany-129g | 1, 3, 7, 9       |
| Środa<br>08.10.25        | <b>Musli z owocami:</b> mleko(150ml),<br>musli(30g)<br>Kanapka z wędliną: bułka<br>wielozziarnista(25g), masło(5g) pasta z<br>łososia(15g), pomidor koktajlowy(25g),<br>sałata(5g), przyprawy<br>Herbata z cytryną(200ml): napar z<br>herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g) | Banan(80g)   | <b>Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi:</b><br>bulion( 250ml), ziemniak(50g), brukselka(40g),<br>grostek zielony(30g), mięso indyka(25g),<br>natka(5g), bułka(4g), mleko(7ml), przyprawy<br><b>Makaron ze szpinakiem i białym serem:</b><br>makaron pełnoziarnisty(50g), szpinak(100g), ser<br>twarogowy(50g), olej(5g), przyprawy                                                                              | <b>Kasza jaglana<br/>zapiekana z jabłkami:</b><br>kasza jaglana(25g),<br>maliny,truskawki,mango(<br>100g), mleko(10ml),<br>masło(5g), bułka<br>tarta(5g), cynamon,<br>mleko(200ml)                               | Energia-1052kcal<br>Białko-43g<br>Tłuszcz-27<br>Węglowodany-161g  | 1, 3, 7, 8, 9    |
| Czwartek<br>09.10.25     | <b>Bułka wielozziarnista</b> (50g), masło(7g),<br>wędlina(20g), pomidor(25g), sałata(4g)<br><b>Kakao</b> (200ml): mleko(200ml),<br>kakao(5g), cukier/miód(5g)                                                                                                               | Gruszka(80g) | <b>Barszcz z ziemniakami:</b> włoszczyzna(70g),<br>burak(60g), ziemniaki(50g), śmietana(10g),<br>przyprawy<br><b>Kuleczki w sosie pieczarkowym:</b> mięso<br>drobiowe(100g), bułka(15g), jajko(10g),<br>cebula(2g), olej(5g), natka(3g), pieczarki(50g),<br>śmietana(20g)<br>Ziemniaki(150g)<br>Warzywa w sosie jogurtowym: brokuł(35g),<br>kalafior(30g), marchew(20g), papryka(15g)<br>jogurt(30g)<br>Woda(250ml) | <b>Ryż z musem<br/>truskawkowym:</b><br>ryż(30g), jogurt(150g),<br>truskawki(80g),<br>Napój miodowo-<br>cytrynowy(200ml):<br>woda(200ml), miód(5g),<br>cytryna(3g)                                               | Energia-1024kcal<br>Białko-53g<br>Tłuszcz-36g<br>Węglowodany-118g | 1, 3, 7, 8, 9    |
| Piątek<br>10.10.25       | <b>Kanapka z humusem:</b><br>Pieczywo mieszane(50g), hummus(50g)<br>sałata(5g), pomidor(20g), ser żółty(15g)<br>Herbata z cytryną(200ml): napar z<br>herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)                                                                                  | Melon(80g)   | <b>Zupa włoska:</b> bulion( 250ml), kapusta (30g),<br>ziemniak(20g), marchew(20g), sok<br>pomidorowy(40g), przyprawy<br><b>Pieczeń rzymska:</b> wieprzowina(80g), jajko(5g),<br>bułka tarta(5g), czosnek(2g), przyprawy<br>Kasza kuskus(50g)<br>Ogórek(50g), jabłko(50g), orzechy(10g),<br>szczypiorek(10g), jogurt(20g)<br>Woda z cytryną(200ml)                                                                   | <b>Naleśniki z musem<br/>wiśniowym:</b> mąka(40g),<br>mleko(50g), jako(10g),<br>olej(5g), cynamon,<br>wiśnie(50g)<br>sok marchwiowy(200ml)<br>Bawarka(200ml): napar z<br>czarnej herbaty(100ml),<br>mleko(100ml) | Energia-996kcal<br>Białko-44g<br>Tłuszcz-44<br>Węglowodany-111g   | 1, 3, 7, 8, 9    |