

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 13.10.25	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)	Biszkopty (80g), banan(80g), Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50g)	Energia-971kcal Białko-36g Tłuszcz-28g Węglowodany-177g	1, 3, 7, 9
Wtorek 14.10.25	Bołeczka (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka(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 marchwi(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jagłana z owocami: kasza jagłana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(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,
Środa 15.10.25	Bołka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Banan (80g)	Zupa krem z dyni: włoszczyzna (100g), dynia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: mięso drobiowe(80g), bołka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: fasolka szparagowa(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Ciasteczka owsiane(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,
Czwartek 16.10.25	Bołka wieloziarnista (50g), masło(7g), wędłina(20g), pomidor(25g), sałata(4g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Śliwka(80g)	Barszcz czerwony: włoszczyzna(70g), burak(60g), ziemniaki(50g), śmietana(10g), przyprawy Rawioli z łososiem: (200g), Warzywa na parze: brokuł(35g), marchew(20g), masło(5g) Woda(250ml)	Muffin z marchwią: mąka(20g), jogurt(30g), marchew(20g), jabłko(15g), płatki owsiane(10g), jajko(3g), olej(5g) Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50ml)	Energia-1024kcal Białko-53g Tłuszcz-36g Węglowodany-118g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 17.10.25	Pieczywo mieszane (40g), ser twarogowy(30g), śmietana(10g), rzodkiewka(30g), szczypiorek(5g) Owocowa owsianka: jogurt naturalny(100ml), płatki owsiane(30g), morele(15g), gruszki(30g), cynamon	Melon(80g)	Żurek z ziemniakami: zakwas (20g), ziemniak(100g), kiełbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g),przyprawy Kopytka w sosie cynamonowym z musem dyniowym (200g), Kompot(200ml)), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Salatka warzywna: kuskus(50g), pomidor koktajlowy(50g), ogórek(50g), olej(5g), pestki dyni(5g), przyprawy Maślanka(200ml)	Energia-1016kcal Białko-42g Tłuszcz-32g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 9