

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 20.10.25	Kanapka z: Pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g) cukier/miód(5g)	Śliwka (80g)	Kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna(80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron(50g), ciecierzyc(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałata(60g) papryka(30g), ogórek(30g), olej(3g), przyprawy Woda z cytryną(200ml)	Pieczone jabłko z budyniem: jabłko(80g), mleko(100ml), skrobia ziemniaczana(5g), płatki migdałów(5g), suszone śliwki(5g) Bułeczka z masłem Herbata owocowa(200ml)	Energia-1039kcal Białko-35g Tłuszcz-33 Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9,
Wtorek 21.10.25	Chleb razowy (35g), masło(5g), pasta z ciecierzycy(30g), koncentrat pomidorowy(5g), słonecznik(5g), olej(5), rzodkiewka(5g), pietruszk Płatki jęczmienne na mleku: mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), morela suszona(20g),	Banan (80g)	Krem z brokułu z pestkami dyni: włoszczyzna (80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), pestki z dyni(10g), przyprawy Ryba pieczona w sosie śmietanowym: mintaj(80g), śmietana(10g), masło(5g), przyprawy, ziemniaki(100g), kapusta czerwona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), ogórek kiszony(20g), orzechy włoskie(10g), jogurt(20g) Kompot(200ml)	Ryż kokosowo-owocowy: ryż(60g), mleko kokosowe(40g), wiórki kokosowe(5g), sok jabłkowy(10ml), maliny(10g) Kawa zbożowa (200ml): Mleko(200ml), Kawa(5g) Cukier(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1,3,7,9
Środa 22.10.25	Pieczywo mieszane (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Gruszka (80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna (100g), fasola(40g), pestki z dyni(5g),przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
Czwartek 23.10.25	Kasza jaglana: mleko(150ml), kasza jaglana(45g), gruszka(50g), owoce suszone(10g) Bułka grahamka (25g), szynka drobiowa(20g), masło(5g), sałata(4g), ogórek(20g), Mięta(200ml)	Banan (80g)	Zupa śródziemnomorska: szpinak(50g), cebula(5g), ziemniak(50g), fasola(50g), pomidor(40g), natka(5g), czosnek(2g), olej(5g), przyprawy Schab duszony: schab(100g), śmietana(10g), Kasza bulgur(50g) Surówka z rzodkiewki: rzodkiewka(80g) , kalafior(15g), brokuł(15g), cebula(10g), jogurt(15g), koperek Marchewka(50g) z groszkiem(40g), masło(5g) Kompot(200ml)	Leczo z bułeczką: Cukinia(120g), pieczarki(30g), papryka(30g), pomidor(30g), mozzarella(20g), cebula(5g), przyprawy Herbata z cytryną (200ml): Napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Energia-1022kcal Białko-42g Tłuszcz-29g Węglowodany-148g	1, 3, 7, 9
Piątek 24.10.25	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), jajko(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Mix owoców(gruszka,ja błko, śliwka) (80g)	Zupa koperkowa z ziemniakami: włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), Pierożki z serem: mąka(60g), ser(80g), jajko(10g), masło(7g), Kompot(200ml)	Deser jogurtowy: jogurt naturalny (150g), chrupki kukurydziane(20g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9