

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 10.11.2025	Kajzerka(50g), masło(7g), wędlina(15g), pomidor(30g), sałata(5g). Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Pomarańcza (80g)	Zupa fasolowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasolka szparagowa(40), śmietana(10g), przyprawy Ravioli z łososiem: ravioli(200g), ogórek kiszony(80g), cebula(20g), jogurt(10g), masło(5g), koperek Kompot(200ml)	Ciastko owsiane (50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
Wtorek 11.11.2025						
Środa 12.11.2025	Kanapka z pastą jajeczną: Pieczywo mieszane(35g), masło(5g) papryka(20g), ogórek kiszony(20g), roszponka(5g), jajko(10g), ser biały(15g), wędlina(15g),jogurt(3g), szczypiorek(5g) Płatki jęczmienne(200ml) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	Zupa pieczarkowa: włoszczyzna(80g), pieczarki(50g), cebula(5g), masło(3g), zacierki(30g), przyprawy Filet z ryby pieczony: ryba(120g), marchew(20g), pomidor(20g), cukinia(20g), seler(15g), olej(7g), cebula(5g), przyprawy Ziemniaki(150g) Kapusta kiszona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), szczypiorek(10g) Woda z cytryną(200ml)	Biszkopty, mus owocowy: mus owocowy(100g), biszkopty(50g), Kawa zbożowa(200ml): kawa zbożowa(5g), mleko(200ml)	Energia-1047kcal Białko-54g Tłuszcz-37g Węglowodany-132g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 13.11.2025	Owsianka na mleku: mleko (200ml), płatki owsiane(30g), morele suszone(5g) Pieczywo mieszane (50g), wędlina(20g), ser żółty(15g), pomidorki koktajlowe(20g), szczypiorek(5g), ogórek kiszony(20g), Herbata z cytryną(200ml): miód(5g)	Banan (80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), pomidor(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z białym serem: 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), truskawka(20g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 14.11.2025	Bułka otrębowa (40g), pasta serowo- jajeczna: jajko(30g), ser żółty(10g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Melon (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75g), kasza pęczak(15g), ziemniak(30g), masło(5g), koper(10g), przyprawy Leczo z indykiem: indyk(80g), pomidor(50g), dynia(30g), cukinia(20g), fasola szparagowa(15g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, makaron(40g), Kompot(200ml)	Jaglanka z miodem i owocami: banan, borówka(50g), płatki jaglane(30g), masło(5g), miód(5g),płatki migdałowe(5g) Mleko(200ml)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1,3,7,8,9