

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 24.11.25	Pieczyno mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), papryka(20g), ogórek(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml)	Gruszka (80g)	Włoska zupa jarzynowa: cukinia(30g), cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g), seler(20g)przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza gryczana(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z humusem: chleb(30g), humus (20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Wtorek 25.11.25	Pieczyno mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Płatki jęczmienne na mleku: mleko(150ml), płatki jęczmienne(25g) Herbata owocowa (200ml)	Pomarańcza (80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(80g), kapusta kiszona(50g), ziemniak(40g), olej(5g), przyprawy Pilaw z kurczakiem: mięso z udka kurczaka(80g), cukinia(60g), mozzarella(10g), masło(5g), surówka „kolorowa”: marchew(30g), burak(20g), pietruszka(20g), olej(5g) Sok owocowy(200ml)	Placuszki „szrlotkowe”: mąka(20g), jajko(10g), jabłko(50g), olej(5g),	Energia-1038kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-130g	1, 3, 7, 9,
Środa 26.11.25	Pieczyno mieszane (25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek(g20), zioła Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Banan (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g), przyprawy Makaron z musem owocowym: makaron(50g), maliny, brzoskwinie(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)	Bołeczka z twarożkiem: chałka(25g), masło(5g), Twarożek z brzoskwinia: serek homogenizowany(70g), brzoskwinia(50g) Woda z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9
Czwartek 27.11.25	Pieczyno mieszane (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Mandarynka (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), Marchew z groszkiem: marchew(80g), groszek(50g) 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), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
Piątek 28.11.25	Polenta z bakaliarni: mleko(200ml), kasza kukurydziana(30g), banan(30g), rodzynki(10g), morele suszone(10g), migdały(10g), kanapka z masłem i wędlina, pomidory Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna(100g), zacierki(50g), ziemniak(40g),śmietana(5g), przyprawy Ryba pieczona: ryba(80g), , śmietana(10g), koperek, przyprawy Ziemniaki(100g) Marchew(100g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z pasztetem z fasoli: grahamka(35g), masło(5g), fasola(25g), koncentrat pomidorowy(15g), natka(5g), przyprawy, ogórek(20g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1028kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-153g	1, 3, 4, 7, 8, 9