

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 03.11.2025	Grahamka(50g), masło(7g), jajecznica(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Banan (80g)	Zupa grochowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), grochowa(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a’la Napoli: makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, ogórek kiszony(80g), cebula(20g), jogurt(10g), 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 04.11.2025	Bułka z ziarnami (50g), pasta z tuńczyka(60g), papryka(30g), ogórek(20g), roszponka(5g) Herbata owocowa(200ml):	Gruszka (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna(80g), por(50g), ziemniak(20g), nasiona słonecznika(20g), śmietana(10g), grzanki(10g), przyprawy Pierś z kurczaka z ziemniakami: mięso(100g), jajko(10g), bułka tarta(5g), ziemniaki(100g),sałata z rzodkiewką (80g) Sok owocowy(200ml)	Mus warzywno owocowy(100g): chrupki kukurydziane(30g)	Energia-1065kcal Białko-50g Tłuszcz-40g Węglowodany-152g	1, 3, 7, 9
Środa 05.11.2025	Pieczywo mieszane (50g), kabanosy(50g), ser twarogowy(20g), dżem(20g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml),	Melon (80g)	Barszcz biały: włoszczyzna (75g), ziemniak(60g), natka pietruszki(3g),przyprawy Pierogi leniwe z owocami: ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kisiel owocowy: kisiel(200ml), biszkopty(30g), Herbata z cytryną i miodem(200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1, 3, 4, 7, 9
Czwartek 06.11.2025	Kasza jaglana na mleku: mleko(200ml), kasza jaglana(60g)melon(20g), banan(20g) Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), kielbaski z pieca(30g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Śliwki (80g)	Zupa krem z białych warzyw: włoszczyzna(100g), cebula(5g), kalafior(50g), olej(5g), ziemniaki(20g), przyprawy Zapiekanka z warzywami: ziemniak(100g), marchew(50g), papryka(50g), śmietana(30g), ser żółty(10g), masło(5g), roszponka(50g), jabłko(50g), szczypiorek(5g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kakao: kakao(200g), Chałka z masłem(35g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml), ogórek(30g), sok z cytryny(5g), mięta	Energia-1054kcal Białko-40g Tłuszcz-39g Węglowodany-145g	1, 3, 4, 7, 9
Piątek 07.11.2025	Płatki zbożowe na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g), pasta jajeczna(15g), masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):	Jabłko (80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna(100g), zacierki(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Kasza jaglana(50g), groszek(50g) Surówka: pomidor(60g), cebula(20g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z „chmurką”: bułeczka(25g), serek homogenizowany(40g), gruszka(80g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9