

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 05.01.26	Bułka otrębowa (50g), pasta rybna(30g), wędlina(10g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml):: Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Mandarynka(80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna(100g), brokuł, kalafior(80g), ziemniak(40g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g), płatki migdałowe(5g) Kompot(200ml)	Kisiel wiśniowy(200g): Bułeczka(50g), dżem(20g), masło(5g) Banan (80g)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9
Wtorek 06.01.26						
Środa 07.01.26	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Jabłko (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Budyń z musem truskawkowym: mleko (200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3, 4,7,8,9,
Czwartek 08.01.26	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), papryka(30g), ogórek(30g)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), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka z kapusty kiszonej(100g) 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,
Piątek 09.01.26	Pieczywo mieszane (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser żółty(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Pomarańcza (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Potrawka z kurczaka w sosie zielowym: mięso drobiowe(70g), , jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z ogórka kiszzonego i jabłek: ogórek kiszony (80g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml):,	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9