

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 12.01.26	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Jabłko (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 13.01.26	Pieczywo mieszane (50g), jajko(30g), wędlina(15g), masło(5g), pomidor(20g), ogórek(15g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka (80g)	Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), pieczarki(20g),cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka z ogórka zielonego(100g), przyprawy Woda(250ml)	Budyń z migdałami: mleko(200ml), budyń(30g), Płatki migdałowe(10g) Wafle ryżowe(30g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Środa 14.01.26	Pieczywo mieszane (50g), kabanosy(50g), ser twarogowy(20g), jajko(20g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml),	Banan (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), bułeczka drożdżowa(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 15.01.26	Bułka z ziarnami (50g), pasta z ryby(60g), papryka(30g), ogórek(20g), roszponka(5g) Herbata owocowa(200ml):	Mandarynka (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,
Piątek 16.01.26	pieczywo mieszane (35g), masło(5g), jajko(30g), wędlina(30g), twaróg(30g), papryka(15g), ogórek(30g), sałata(3g), Herbata owocowa(200ml):	Pomarańcza (80g)	Zupa z czerwonej soczewicy: włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), Kotlety z jajek: jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), marchewka z groszkiem(80g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb mieszany(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3,7, 8, 9