

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 19.01.26	Buleczka (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Płatki ryżowe na mleku (200ml): mleko(200ml), płatki ryżowe(30g), cukier/miód(5g)	Gruszka (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: bulion(250ml), koncentrat pomidorowy(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9,
Wtorek 20.01.26	Chleb wieloziarnisty (50g), pasta serowo-jajeczna(50g),papryka(20g), ogórek(20g), szczypiorek(5g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Herbata z cytryną (200ml): cukier/miód(5g)	Banan (80g)	Krem cytrynowy z cukinii: włoszczyzna(100g), cukinia(100g), soczewica(20g), śmietana(5g), nasiona słonecznika(10g), przyprawy Kaszotto warzywne z serem: kasza pęczak(100g), mozzarella(50g), fasolka szparagowa(60g),papryka(40g), pomidor(40g), marchew(20g),olej(5g), przyprawy Sałata(50g), rzodkiewka(30g), jogurt(10g), koperek(5g)przyprawy Kompot(200ml)	Kasza manna z musem malinowym: maliny(100g), płatki migdałów(10g), Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Środa 21.01.26	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)	Melon (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie ziołowym: mięso wieprzowo-drobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), 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
Czwartek 22.01.26	Bułka dyniowa (50g), wędlina(20g), jajko(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy Kotleciki rybne: filet z mintaja(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g),olej(5g), przyprawy Kasza bulgur(50g), groszek(30g) Warzywa na parze(65g), przyprawy Woda(250ml)	Deser jogurtowo-owocowy: maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzynki(5g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml):	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Piątek 23.01.26	Bułka grahamka(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser mozzarella(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Mandarynka (80g)	Zupa krem z warzyw: włoszczyzna (100g), cukinia(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: marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	Rogalik maślany(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,