

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 26.01.26	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)	Kasza kuskus z musem truskawkowym: mleko(200ml), kuskus(35g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3,4,7,8,9,
Wtorek 27.01.26	Pieczyno mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml):	Banan (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 i fasolą: chleb(30g), humus/fasola(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
Środa 28.01.26	Szwedzki stół: pieczywo mieszane(35g), masło(5g), jajko(30g), wędlina(30g), twaróg(30g), papryka(15g), ogórek(30g), sałata(3g), Herbata owocowa(200ml):	Mandarynka (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), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta (60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Budyń z sokiem malinowym(200g): wafel ryżowy(30g), banan(80g) 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
Czwartek 29.01.26	Pieczyno mieszane (50g), wędlina(20g), ser żółty(15g), pomidorki koktajlowe(20g), szczypiorek(5g), ogórek kiszony(20g), Kakao(200ml): miód(5g)	Melon (80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), pomidor(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z białym serem: 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), truskawka(20g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 30.01.26	Kanapka z serkiem i owocami: Bułeczka(50g), masło(7g), truskawki(80g), serek homogenizowany(50g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Jabłko(80g)	Zupa ziemniaczana: włoszczyzna(100g), ziemniak(100g), śmietana(15g), natka(20g), przyprawy Piers z kurczaka z warzywami: pierś z kurczaka(100g), cukinia(20g), pomidor(30g), seler(20g), kalarepa(30g), marchew(20g), olej(5g), przyprawy Kasza gryczana(50g) Mizeria: ogórek(100g), jogurt(30g), koperek(7g) Kompot(200ml)	Bułeczka z jajkiem: bułka otrębowa(50g), jajko(50g), rzodkiewka(20g), sałata(5g), szczypiorek Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-962kcal Białko-59g Tłuszcz-32 Węglowodany-112g	1, 3, 7, 8, 9