

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 30.03.26	<b>Bułka kajzerka</b> (50g), pomidor(40g), schab pieczony(30g), rzodkiewka(20g), sałata(6g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko (200ml), kakao(5g), cukier(5g)	Kiwi (80g)	<b>Zupa zielona z ziemniakami:</b> włoszczyzna (100g), ogórek(80g), ziemniak(50g), maślanka(150g), przyprawy <b>Pieczony kurczak:</b> udko z kurczaka(150g), ryż(50g), olej(5g), przyprawy, Kalarepa(60g), burak(40g), rzodkiewka(20g), jogurt(20g) Kompot(200ml)	<b>Kanapka z zieloną pastą:</b> Bułka paryska(30g), masło(5g), brokuł(30g), ser twarogowy(20g), jogurt(10g), przyprawy, Kefir(200ml)	Energia-1061kcal Białko-59g Tłuszcz-38g Węglowodany-128g	1, 3, 7, 9
Wtorek 31.03.26	<b>Buleczka kukurydziana</b> (25g), ser żółty(20g), ogórek(20g), papryka(20g) <b>Jaglanka</b> (200ml): sok jabłkowy (75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), miód(5g)	Jabłko (80g)	<b>Zupa kalafiorowa:</b> włoszczyzna(80g), kalafior(65g), ziemniak(50g), kukurydza(20g), mięso drobiowe(50g), śmietana(5g), natka(3g), przyprawy <b>Makaron z truskawkami:</b> makaron(50g), truskawki(80g), jogurt(100g) Woda z cytryną(200ml)	<b>Kisiel owocowy (200ml):</b> Banan(80g), Ciastka wielozbożowe(40g) <b>Bawarka</b> (200ml): Napar z herbaty(100ml) Mleko(100ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 01.04.26	Bułka z grahamka(50g), masło(10g), szynka wieprzowa(20g), ser żółty(15g), sałata (5g) Sałatka jarzynowa(100g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)	Mandarynka (80g)	<b>Barszcz ukraiński:</b> włoszczyzna (75g), burak(60g), fasola(30g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy <b>Kopytka z sosem pieczarkowym:</b> ziemniak(100g), jajko(10g), mąka(40g), pieczarki(30g), mleko(20g), śmietana(20g), masło(5g), przyprawy, kapusta biała(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej (5g) Kompot(200ml)	<b>Ciasto marchewkowe</b> (80g) Sok jabłkowy(200ml)	Energia-991kcal Białko-32g Tłuszcz-38g Węglowodany-131g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 02.04.26	<b>Bułka dyniowa</b> (50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser biały(20g), rzodkiewka(15g), papryka(20g), roszonek(5g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko (200ml), kakao(5g), cukier(5g)	Melon (80g)	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), przyprawy <b>Pieczony łosoś z makaronem i brokułem:</b> łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), ser żółty(10g), przyprawy Sok pomarańczowy(200ml)	<b>Budyń z musem truskawkowym: mleko(200ml):</b> mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus truskawkowy(100g), Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-127g	1, 3, 7, 9
Piątek 03.04.26	<b>Bułka otrębowa</b> (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser twarogowy(50g), ogórek (20g), rzodkiewka(15g), kiełki(5g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)	Banan (80g)	<b>Rosół z zacierkami:</b> włoszczyzna(100g), kurczak(50g), mąka(20g), jajko(10g), przyprawy <b>Gołąbki w sosie pomidorowym:</b> Mięso drobiowo-wieprzowe(100g), jajko(3g), bułka(7g), kapusta(80g), koncentrat pomidorowy(10g), mąka(3g), śmietana(20g), ziemniaki(150g), ogórek zielony(50g) Kompot(200ml)	<b>Owoce z jogurtem:</b> maliny(150g), jogurt(40g), płatki zbożowe(10g) Drożdżówka(60g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1009kcal Białko-45g Tłuszcz-35g Węglowodany-128g	1, 3, 7, 8, 9