

**JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE**

	<b>Śniadanie</b>	<b>II Sniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaloryczność</b>	<b>Alergeny</b>
PONIEDZIAŁEK 08.04.24	<b>Bułka otrębowa</b> (25g), masło (5g), ser żółty (15g), sałata (3g), Sałatka jarzynowa: marchew (30g), pietruszka (20g), ziemniak (20g), jabłko (20g), seler (20g), ogórek kiszony (15g), groszek (10g), jogurt (5g), przyprawy Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), kawa (5g)	Pomarańcza (80g)	<b>Rosół z makaronem:</b> włoszczyzna (70g), indyk (50g), makaron (30g), natka (3g), przyprawy <b>Kulki mięsne w sosie zielowym:</b> mięso drobiowo-wieprzowe (70g), mleko (30ml), bułka (7g), jajko (3g), śmietana (10g), masło (5g), mąka (3g), przyprawy Ziemniaki (150g), koper Puree z buraczków i jabłka: burak (100g), jabłko (20g) Kompot (200ml)	<b>Deser jogurtowo – owocowy:</b> Jogurt typu greckiego (150g), granola (25g), truskawka (60g) Herbata owocowa (200ml)	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 4, 7, 8, 9, 10
WTOREK 09.04.24	<b>Grysik z owocami:</b> mleko (200ml), kasza manna (20g), truskawki (20g) <b>Bułka z ziarnami</b> (25g), masło (5g), jajko (50g), papryka (10g), rzodkiew (15g), Herbata owocowa (200ml):	Gruszka (80g)	<b>Zupa groszkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna (70g), ziemniak (50g), groszek zielony (20g), przyprawy <b>Pierogi z twarogiem i owocami:</b> mąka (50g), jajko (10g), ser twarogowy (50g), jagody (50g) Sok owocowy (200ml)	<b>Kanapka z szynką:</b> chleb mieszany (35g), masło (5g), szynka (15g), sałata (3g) Warzywa z dipem: marchew, kalarepa, papryka (100g), jogurt naturalny (100g), przyprawy Mięta (200ml)	Energia-1020kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-151g	1, 3, 7, 9,
ŚRODA 10.04.24	<b>Musli z rodzynkami:</b> mleko (200ml), musli z rodzynkami (30g) <b>Chleb mieszany</b> (30g), masło (5g), ser żółty (15g), pomidor (20g), sałata Herbata owocowa (200ml): cukier/miód (5g)	Jabłko(80g)	<b>Krupnik z kaszy jęczmiennej:</b> włoszczyzna (80g), natka (6g), kasza pęczak(30g), <b>Ryba po grecku:</b> ryba (100g), marchew (30g), pietruszka (20g), seler (20g), olej (5g), ziemniaki (150g), koperek, przyprawy, sałata (30g), papryka (30g), ogórek (5g), szczypiorek Napój z owoców(200ml): truskawki(50ml), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	<b>Serek z orzechami</b> (125g): serek twarogowy (70g), banan (50g), orzechy (5g), bułka grahamka (25g) Woda z ogórkiem, cytryną i mięta (200ml), ogórek (30g), sok z cytryny (5g), cukier/miód (3g), mięta	Energia-1049kcal Białko-48g Tłuszcz-44g Węglowodany-119g	1, 3, 4, 7, 9

<p>CZWARTEK 11.04.24</p>	<p><b>Bułka otrębowa</b>(25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) <b>Kakao</b>(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)</p>	<p>Mandarynka(80g)</p>	<p><b>Zupa cytrynowa z ryżem:</b> bulion(250ml), cytryna(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy <b>Pieczone udko z kurczaka:</b> udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi: marchew(40g), jabłko(50g), pomarańcza(20g), jogurt naturalny(10g), brokuł(70g) Kompot(200ml)</p>	<p><b>Kasza jaglana z owocami:</b> 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)</p>	<p>Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g</p>	<p>1, 3, 7, 8, 9</p>
<p>PIĄTEK 12.04.24</p>	<p>Musli z orzechami: mleko (150ml), musli (30g) Kanapka z wędliną: bułka wieloziarnista (25g), masło (5g) wędlina drobiowa (15g), pomidor koktajlowy (25g), sałata (5g), przyprawy Herbata z cytryną (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), cukier/miód (5g)</p>	<p>Kiwi (80g)</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi:</b> bulion ( 250ml), ziemniak (50g), brukselka (40g), groszek zielony (30g), mięso indyka (25g), natka (5g), bułka (4g), mleko (7ml), przyprawy <b>Makaron ze szpinakiem i białym serem:</b> makaron pełnoziarnisty (50g), szpinak (100g) , ser twarogowy (50g), olej (5g), przyprawy</p>	<p><b>Kasza jaglana zapiekana z jabłkami:</b> kasza jaglana (25g), jabłko (100g), mleko (10ml), masło (5g), bułka tarta (5g), cynamon, mleko (200ml)</p>	<p>Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27 Węglowodany-161g</p>	<p>1, 3, 7, 8, 9</p>