

## JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	<b>Śniadanie I g. 08:30</b>	<b>II Śniadanie g. 10:00</b>	<b>Obiad g. 12:00</b>	<b>Podwieczorek g. 14:30</b>	<b>Kaloryczność</b>	<b>Alergeny</b>
<b>Poniedziałek 22.04.24</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), pasta z łośosia(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kwaszony(20g), rzodkiewka(10g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),	Pomarańcza (80g)	<b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (75g), groch(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g), przyprawy <b>Pierogi leniwe z owocami:</b> 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)	<b>Słupki warzyw w sosie jogurtowym:</b> marchew(40g), kalarepa(40g), ogórek(40g), jogurt(75ml), koperek, przyprawy Woda z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4,7,9
<b>Wtorek 23.04.24</b>	<b>Kakao:</b> mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g) <b>Bułka z ziarnami</b> (40g), jajecznicza(50g), szczypiorek(5g), pomidor(20g), papryka(20g), jogurt(20g)	Gruszka(80g)	<b>Zupa ziemniaczana:</b> bulion(250ml), ziemniak(50g), śmietana(10g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy <b>Zapiekanka z szynki:</b> mięso wieprzowe(80g), makaron(50g), pieczarki(30g), marchew(30g), kalafior(15g), brokuł(15g), cebula(10g), ser żółty(10g), koncentrat pomidorowy(5g) Kompot(200ml)	<b>Racuszki karotki:</b> Mąka(20g), jajko(20g), marchew lub dynia(100g), kefir(20g), olej(7g), przyprawy Maślanka (200ml)	Energia-1046kcal Białko-43g Tłuszcz-41g Węglowodany-127g	1, 3, 7, 9
<b>Środa 24.04.24</b>	<b>Bułka z pestkami dyni</b> (50g), masło(5g), ser żółty(30g), papryka(20g), sałata(5g), <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Kiwi(80g)	<b>Zupa pomidorowa:</b> włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g), śmietana(10g), przyprawy <b>Schab duszony z warzywami:</b> schab(100g), marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Kalafior(80g), koperek(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	<b>Twarożek z marchewką:</b> grahamka(25g), masło(5g), twarożek(70g), marchew(30g), jogurt(5g), cynamon, Kefir(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9

<p><b>Czwartek</b> <b>25.04.24</b></p>	<p><b>Bułka otrębowa</b>(25g), galaretka z kurczaka z marchewką i groszkiem(50g), pomidor (20g), sałata (3g), sok z cytryny <b>Zacierki na mleku</b>(200ml): mleko(200ml), zacierki(30g)</p>	<p>Gruszka(80g)</p>	<p><b>Barszcz ukraiński:</b> włoszczyzna(60g), burak(100g), ziemniak(30g), fasola(30g)śmietana(10g), przyprawy <b>Pulpeciki drobiowe w sosie:</b> mięso drobiowe(70g), bułka(7,5g), mleko(15ml), jajko(7,5g), koperek(5g), Kasza jaglana(40g) Surówka z rzepy: czarna rzepa(40g), jabłko(30g), jogurt(10g), sok z cytryny, marchewki mini(80g) Woda(250ml)</p>	<p><b>Zapiekanki hawajskie:</b> bułeczki(30g), ananas(15g), ser żółty(20g), ketchup(10g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)</p>	<p>Energia-1068kcal Białko-58g Tłuszcz-29g Węglowodany-155g</p>	<p>1, 3, 7, 9</p>
<p><b>Piątek</b> <b>26.04.24</b></p>	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku(200ml):</b> Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) <b>Kanapka z wędliną:</b> Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), sałata(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)</p>	<p>Banan(80g)</p>	<p><b>Zupa porowa:</b> włoszczyzna( 75g), por(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy <b>Kurczak w sosie:</b> pierś z kurczaka(100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Ryż(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)</p>	<p><b>Naleśniki z owocami:</b> mąka(25g), mleko(50g), jako(20g), masło(5g), mus jabłkowo-gruszkowy(50g), cynamon, Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)</p>	<p>Energia-1065kcal Białko-47g Tłuszcz-35 Węglowodany-144g</p>	<p>1, 3, 7, 8, 9</p>