

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie g. 08:30	II Śniadanie g. 10:00	Obiad g. 12:00	Podwieczorek g. 14:30	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 29.04.2024	Bułka grahamka (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Melon (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka. Ryba pieczona: filet z miruny(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy, Ziemniaki(150g) Surówka: sałata(60g), marchew(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapki z serem: pomidor(80g), jajko(25g), ser żółty(10g), chleb(25ml), masło(5g), natka, przyprawy Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1000kcal Białko-55g Tłuszcz-34g Węglowodany-124g	1,3,4, 7,9
Wtorek 30.04.2024	Bawarka: mleko(50ml), kapar z herbaty(150g), cukier/miód(5g) Bułka z ziarnami (50g), jajko(50g), ser żółty(15g), sałata(5g), szczypiorek(5g), ketchup(5g)	Gruszka(80g)	Zupa fasolowa: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40g), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Makaron neapolitański: makaron(50g), mozzarella(40g), pomidor(50g), olej(10g), rzodkiew(40g), cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Rogalik maślany: Rogalik maślany(30g), twarożek(50g), Kawa zbożowa (200ml): Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Środa 01.05.2024						
Czwartek 02.05.2024	Bułka otrębowa (50g), pasta rybna(30g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml)	Banan(80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kapusta(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), ser twarogowy(60g), jogurt(15ml), Surówka z marchwi: 100g Woda(250ml)	Mus owocowy z bułką: bułeczki(35g), brzoskwinia(100g), jogurt(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g)	Energia-1044kcal Białko-2g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1, 3, 7, 9
Piątek 03.05.2024						