

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 06.05.2024	<p>Pieczywo mieszane(40g), papryka(40g), humus(50g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),</p>	Banan (80g)	<p>Żurek z ziemniakami: zakwas (20g), ziemniak(100g), kiełbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g), przyprawy Klopsiki w sosie koperkowym: mięso wołowo-wieprzowe(70g), bułka(7g), mleko(15ml), jajko(2,5g), śmietana(10g), koperek(5g), kuskus(40g), Surówka z buraków: buraki(70g), jabłko(50g), jogurt(15g) Kompot(200ml)</p>	<p>Budyń z musem jabłkowym: jabłko(100g), mleko(75ml), skrobia ziemniaczana(5g), rodzyнки(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)</p>	Energia-1040kcal Białko-41g Tłuszcz-38g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 9
Wtorek 07.05.2024	<p>Kasza jaglana: mleko(150ml), kasza jaglana(45g), gruszka(50g), owoce suszone(10g) Bułka grahamka(25g), szynka drobiowa(20g), masło(5g), sałata(4g), ogórek(20g), Mięta(200ml)</p>	Jabłko(80g)	<p>Zupa śródziemnomorska: szpinak(50g), cebula(5g), ziemniak(50g), fasola(50g), pomidor(40g), natka(5g), czosnek(2g), olej(5g), przyprawy Schab duszony: schab(100g), śmietana(10g), Kasza bulgur(50g) Surówka z rzodkiewki: rzodkiewka(80g) , kalafior(15g), brokuł(15g), cebula(10g), jogurt(15g), koperek Marchewka(50g) z groszkiem(40g), masło(5g) Kompot(200ml)</p>	<p>Leczo z bułeczką: Cukinia(120g), pieczarki(30g), papryka(30g), pomidor(30g), mozzarella(20g), cebula(5g), przyprawy Herbata z cytryną (200ml): Napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)</p>	Energia-1022kcal Białko-42g Tłuszcz-29g Węglowodany-148g	1, 3, 7, 9

<p>Środa 08.05.2024</p>	<p>Bułka z pestkami dyni(25g), masło(5g), paszтет warzywny(30g), papryka(25g), pomidor(20g), sałata(5g), Płatki na mleku: mleko(200ml), płatki jęczmienne(25g), suszone owoce(5g) Herbata owocowa(200ml):</p>	<p>Pomarańcza(80g)</p>	<p>Krem z cukinii: włoszczyzna(50g), cukinia(100g), ser żółty(10g), pestki z dyni(10g), przyprawy Gołąbki szwajcarskie: mięso mieszane(80g), , bułka (5g), jajko(3g), kapusta(100g), sok pomidorowy(50g), ziemniaki(150g), przyprawy Ogórek kiszony(50g) Kompot(200ml)</p>	<p>Ryż zapiekany z owocami: ryż(25g), mleko(75ml), jabłko(40g), truskawki(40g), białko z jajek(25g), cynamon, Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)</p>	<p>Energia-1081kcal Białko-39g Tłuszcz-40g Węglowodany-145g</p>	<p>1, 3, 7, 9</p>
<p>Czwartek 09.05.2024</p>	<p>Bułka otrębowa(50g), ser żółty(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)</p>	<p>Gruszka(80g)</p>	<p>Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy Kotleciki rybne: filet z miruny(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g),olej(5g), przyprawy Ryż(48g), groszek(30g) Surówka z marchwi: marchew(60g), jabłko(5g), jogurt(10g), przyprawy Woda(250ml)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy: maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzyunki(5g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml)</p>	<p>Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g</p>	<p>1, 3, 4, 7,8, 9</p>
<p>Piątek 10.05.2024</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), borówki(20g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):</p>	<p>Banan(80g)</p>	<p>Grysik na rosole: włoszczyzna(100g), kasza manna lub kukurydziana(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Ziemniaki(150g), groszek(50g) Surówka: kapusta pekińska(50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)</p>	<p>Bułka z chmurką: bułeczka(25g), serek naturalny(40g), ser żółty(3g), ogórek tarty(10g), szczypiorek(5g), masło(3g), 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>