

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 03.06.24	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)	truskawki (80g)	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: bulion(250ml), ziemniak(50g), brukselka(40g), groszek zielony(30g), mięso indyka(25g), natka(5g), bułka(4g), mleko(7ml), przyprawy Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty(50g), szpinak(100g), ser twarogowy(50g), olej(5g), przyprawy	Ryż zapiekany z jabłkami: kasza jaglana(25g), jabłko(100g), mleko(10ml), masło(5g), bułka tarta(5g), cynamon, mleko(200ml)	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1,3, 4,7,8,9,10
Wtorek 04.06.24	Grysik z owocami: mleko(200ml), kasza manna(20g), truskawki(20g) Bułka z ziarnami (25g), masło(5g), jajko(50g), papryka(10g), rzodkiew(15g), Herbata owocowa(200ml):	Gruszka(80g)	Zupa groszkowa z ziemniakami: włoszczyzna(70g), ziemniak(50g), groszek zielony(20g), przyprawy Pierogi z twarogiem i owocami: mąka(50g), jajko(10g), ser twarogowy(50g),truskawki(50g) Sok owocowy(200ml)	Kanapka z szynką: 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 05.06.24	Musli z rodzynekami: mleko(200ml), musli z rodzynekami(30g) Chleb mieszany (30g), masło(5g), ser żółty(15g), pomidor(20g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Krupnik z kaszy jęczmiennej: włoszczyzna(80g), natka(6g), kasza pęczak(30g), Ryba po grecku: 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)	Serek z orzechami (125g): serek twarogowy(70g), banan(50g), orzechy(5g), bułka grahamka(25g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml):, ogórek(30g), sok z cytryny(5g), cukier/miód(3g), mięta	Energia-1049kcal Białko-48g Tłuszcz-44g Węglowodany-119g	1, 3, 4, 7, 9
Czwartek 06.06.24	Bułka otrębowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa koperkowa z ryżem: bulion(250ml), cytryna(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi: marchew(40g), jabłko(50g), pomarańcza(20g), jogurt naturalny(10g), brokuł(70g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzyнки(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 07.06.24	Bułka otrębowa (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)	Arbuz(80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna (70g), indyk(50g), makaron(30g), natka(3g), przyprawy Kulki mięsne w sosie zielonym: 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)	Deser jogurtowo – owocowy: Jogurt typu greckiego(150g), granola(25g), truskawka(60g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27 Węglowodany-161g	1, 3, 7, 8, 9