

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 10.06.24	Bułka otrębowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(20g), ogórek(20g), zioła Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Banan (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g), przyprawy Makaron z truskawkami: makaron(50g), truskawki(80g), jogurt naturalny(100g) Kompot(200ml)	Placki z cukinii i szpinaku: cukinia(80g), szpinak(20g), mąka(20g), jajko(25g), olej(5g), czarnuszka Serek ziarnisty(75g) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9
Wtorek 11.06.24	Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g) Bułka z ziarnami (50g), masło(7g), pomidor(70g), ser(15g), natka(3g), olej(3g)	Gruszka(80g)	Zupa krem z cukinii: bulion(250ml), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony z ziemniakami: mięso wieprzowe(80g), jajko(2g), bułka tarta(5g), ziemniaki(150g), marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka korzeń(20g), burak(10g), olej(5g) Lemoniada(200ml): woda(200ml), pomarańcza(20g), cytryna(20g)	Buleczka drożdżowa z jabłkiem (50g) Koktajl jogurtowy(250ml): jogurt(100g), maliny(30g), kiwi(30g), płatki owsiane(10g), siemię lniane(3g), płatki migdałów(3g)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 12.06.24	Polenta z bakaliami: mleko(200ml), kasza kukurydziana(30g), banan(30g), rodzynki(10g), morele suszone(10g), migdały(10g) Bułka z masłem i szynką Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna(100g), brokuł(50g), ziemniak(40g), śmietana(5g), przyprawy Ryba pieczona: ryba(80g), , śmietana(10g), koperek(, przyprawy Ziemniaki(100g) Marchew(100g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z paszтетem z fasoli: grahamka(35g), masło(5g), fasola(25g), koncentrat pomidorowy(15g), natka(5g), przyprawy, ogórek(20g) Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1028kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-153g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Czwartek 13.06.24	Bułka z pestkami dyni (50g), pasta rybno-serowa: makrela(25g), ser twarogowy(40g), ketchup(5g), natka(2g), ogórek(50g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	Botwinka z ziemniakami: włoszczyzna(50g), cytryna(50g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy Gulasz wołowy: mięso wołowe(200g), marchew(15g), cebula(5g), olej(10g), natka(3g), Ryż(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Woda(250ml)	Ciasteczka zbożowe z owocami: ciasteczka(30g), banan(80g), melon(20g), sok marchwiowy(200ml)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 14.06.24	Kanapka z humusem: Pieczywo mieszane(50g), hummus(50g) sałata(5g), pomidor(20g), ser żółty(15g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	truskawki(80g)	Kapuśniak: bulion(250ml), kapusta kiszona(30g), ziemniak(20g), marchew(20g), przyprawy Pieczeń rzymska: wieprzowina(80g), jajko(5g), bułka tarta(5g), czosnek(2g), przyprawy Kasza kuskus(50g) Kalarepa(50g), jabłko(50g), orzechy(10g), szczypiorek(10g), jogurt(20g) Woda z cytryną(200ml)	Naleśniki z musem porzeczkowym: mąka(40g), mleko(50g), jako(10g), olej(5g), serek homogenizowany(40g), cynamon, porzeczki(50g) sok marchwiowy(200ml) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-996kcal Białko-44g Tłuszcz-44 Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9