

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 17.06.24 | Bułka otrębowa (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g) | Truskawki (80g) | Krem z białych warzyw: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki z dyni(5g),przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml) | Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): , cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g) | Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g | 1,3, 7,9 |
| Wtorek 18.06.24 | Bułka z pestkami dyni (50g), masło(5g), twarożek(50g), jogurt(5g), ogórek(35g), szczypiorek(3g), Kawa zbożowa na mleku: mleko(200ml), mleko(200ml), kawa zbożowa(5g) | Jabłko(80g) | Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna(75g), ogórek kwaszony(50g), ziemniak(100g), śmietana(10g), koper(5g), przyprawy Drobiowe kuleczki w sosie zielonym: pierś kurczaka(100g), otręby(10g), mleko(15ml), jajko(5g), mąka(2g), śmietana(10g), masło(5g), koperek, natka(10g) Ryż(50g) Marchewka z groszkiem: marchewka(100g) , groszek zielony(50g), masło(5g), Kompot(200ml) | Babka z kaszy manny z sosem truskawkowym: mleko(150ml), kasza manna(20g), masło(5g), jajko(25g), truskawka(80g), Herbata owocowa(200ml): | Energia-1054kcal Białko-46g Tłuszcz-36g Węglowodany-135g | 1, 3, 7, 9 |
| Środa 19.06.24 | Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml): | Arbuz(80g) | Włoska zupa jarzynowa: włoszczyzna(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza pęczak(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml) | Kanapka z humusem i fasolą: chleb(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml) | Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g | 1, 3, 7, 9 |
| Czwartek 20.06.24 | Bułka otrębowa (25g), jajko(50g), masło(5g), papryka(20g), szczypiorek(2g) Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g) | Gruszka(80g) | Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), pieczarki(20g),cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(30g), papryka(30g), jogurt(15g), przyprawy Woda(250ml) | Chałka z masłem: chałka(30g), masło(5g), Koktajl mleczno-truskawkowy(200ml): jogurt(150g), truskawki(70g), płatki owsiane(10g), wiórki kokosowe(5g) | Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124 g | 1, 3, 7, 9 |
| Piątek 21.06.24 | Bułka grahamka (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml):: Napar z mięty (200ml), sok z cytryny, miód(5g) | Banan(80g) | Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kapusta młoda(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), truskawki(80g), jogurt(10g) Kompot(200ml) | Mus owocowy z jogurtem: Brzoskwinia(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) Kawa zbożowa (200ml): Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g) | Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g | 1,3,4,7,9 |