

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>24.06.2024</b>	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Borówki (80g)	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy <b>Pieczony łosoś z makaronem i brokułem:</b> łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	<b>Budyń z musem truskawkowym:</b> <b>mleko</b> (200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1,3, 4,7,8,9
<b>Wtorek</b> <b>25.06.2024</b>	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(20g), ser twarogowy(15g), pomidor(70g), natka(3g), olej (5g) Kawa zbożowa(200ml): mleko (200ml), kawa(5g)	Jabłko (80g)	<b>Zupa krem z warzyw:</b> włoszczyzna (100g), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy <b>Kotlet mielony:</b> mięso drobiowe(80g), bułka tarta(5g), jajko(2g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: marchew(30g), ogórek kiszony(20g), pietruszka(20g), burak(10g), olej(5g) Kompot(200ml)	<b>Bułka jagodzianka(50g):</b> <b>Koktajl</b> (250ml), jogurt(100g), maliny(30g), truskawek(30g), płatki owsiane(10g), siemię lniane(3g)płatki migdałów(3g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-941kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1,3,7,8,9,
<b>Środa</b> <b>03.04.2024</b>	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Gruszka (80g)	<b>Zupa fasolowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy <b>Makaron a'la Napoli:</b> makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	<b>Rogalik maślany</b> (50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
<b>Czwartek</b> <b>27.06.2024</b>	<b>Bułka pełnoziarnista</b> (50g), masło(5g), ser żółty(30g), papryka(20g), sałata(5g), <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Banan (80g)	<b>Zupa pomidorowa:</b> włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g),śmietana(10g), przyprawy <b>Schab duszony z warzywami:</b> schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Kalafior(80g), koperek(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	<b>Twarożek z marchewką:</b> grahamka(25g), masło(5g), twarożek(70g), marchew(30g), jogurt(5g), cynamon, Kefir(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 4, 7, 8, 9
<b>Piątek</b> <b>28.06.2024</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) <b>Mięta z miodem i cytryną</b> (200ml):: <b>Napar z mięty</b> (200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Arbuz (80g)	<b>Kapuśniak:</b> włoszczyzna(100g), kapusta młoda(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), natka(5g), przyprawy <b>Makaron z serem i owocami:</b> makaron(100g), truskawki(80g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	<b>Mus owocowy z jogurtem:</b> Brzoskwinia(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) <b>Kawa zbożowa (200ml):</b> Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9