

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 27.05.24	Bułka z ziarnami (50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao (200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Truskawki (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Migdałowe jagły: mleko(150ml), kasza jaglana(20g), płatki migdałowe(5g), wiórki kokosowe(5g), cynamon Herbata owocowa(200ml)	Energia-1036kcal Białko-49g Tłuszcz-40g Węglowodany-135g	1,3, 4,7,8,9,10
Wtorek 28.05.24	Bułka dyniowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Zupa cytrynowa z ryżem: bulion(250ml), cytryna(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z młodej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(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,
Środa 29.05.24	Pieczyno mieszane (40g), papryka(40g), humus(50g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),	Jabłko(80g)	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)), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Budyń z musem jabłkowym: jabłko(100g), mleko(75ml), skrobia ziemniaczana(5g), rodzynki(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Energia-1040kcal Białko-41g Tłuszcz-38g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 9
Czwartek 30.05.24						
Piątek 31.05.24	Bułka pełnoziarnista (50g), masło(5g), ser żółty(30g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g), śmietana(10g), przyprawy Schab duszony z warzywami: schab(100g), , marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Kalafior(80g), koperek(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Twarożek z marchewką: grahamka(25g), masło(5g), twarożek(70g), marchew(30g), jogurt(5g), cynamon, Kefir(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9