

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek 02.09.24</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 03.09.24</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> Koktajl(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 04.09.24</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)	Śliwki(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 05.09.24</b>	<b>Grysik z owocami:</b> mleko(200ml), kasza manna(20g), truskawki(20g) <b>Bułka z ziarnami</b> (25g), masło(5g), jajko(50g), papryka(10g), rzodkiew(15g), Herbata owocowa(200ml):	Gruszka(80g)	<b>Zupa groszkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(70g), ziemniak(50g), groszek zielony(20g), przyprawy <b>Pierogi z twarogiem i owocami:</b> mąka(50g), jajko(10g), ser twarogowy(50g), jagody(50g) Sok owocowy(200ml)	<b>Kanapka z szynką:</b> 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,
<b>Piątek 06.09.24</b>	<b>Bułka otrębowa</b> (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)	Pomarańcza (80g)	<b>Rosół z makaronem:</b> włoszczyzna (70g), indyk(50g), makaron(30g), natka(3g), przyprawy <b>Kulki mięsne w sosie ziołowym:</b> 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)	<b>Deser jogurtowo – owocowy:</b> Jogurt typu greckiego(150g), granola(25g), truskawka(60g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1,3, 4,7,8,9,10