

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 26.08.24	Bułka otrębowa (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)	Arbuz(80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna (70g), indyk(50g), makaron(30g), natka(3g), przyprawy Kulki mięsne w sosie ziołowym: 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)	Deser jogurtowo – owocowy: Jogurt typu greckiego(150g), granola(25g), truskawka(60g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27 Węglowodany-161g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 27.08.24	Bułka otrębowa (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa koperkowa z ryżem: bulion(250ml), cytryna(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z marchwi: marchew(40g), jabłko(50g), pomarańcza(20g), jogurt naturalny(10g), brokuł(70g) 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 28.08.24	Polenta z bakaliami: mleko(200ml), kasza kukurydziana(30g), banan(30g), rodzynki(10g), morele suszone(10g), migdały(10g) 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 pasztetem 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 29.08.24	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)	Borówki (80g)	Zupa krem z warzyw: włoszczyzna (100g), cukinia(70g), pomidor(30g), śmietana(10g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Kotlet mielony: 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)	Bułka z jabłkiem(50g): 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,
Piątek 30.08.24	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)	Zupa fasolowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a'la Napoli: makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Rogalik maślany (50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,