

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 09.09.24	Bułka grahamka(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), roszonek(3g), rzodkiewka(20g), Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Borówki (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (75g), pomidor(50g), ryż(20g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Zapiekane eskalopki z indyka: indyk(100g), ser żółty(10g), ziemniaki(150g), fasola szparagowa(100g), masło(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Crumble z jabłkiem: jabłko(50g), płatki owsiane(10g), masło(5g), rodzynki(15g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-959kcal Białko-46g Tłuszcz-33g Węglowodany-124g	1,3,7,8,9
Wtorek 10.09.24	Chleb razowy(35g), masło(5g), ryba z pieca(25g), ogórek kiszony(20g), rzodkiewka(15g), Musli z mlekiem(200ml): mleko (200ml), musli(25g), owoce(15g)	Jabłko (80g)	Zupa ze słodkiej kapusty: włoszczyzna (75g), kapusta(60g), ziemniak(30g), olej(5g), natka/koper(2g), makaron(30g), przyprawy Makaron z serem: makaron(60g), ser biały(60g), truskawki(50g), Woda z cytryną(200ml)	Kanapka z pastą z pieczonych warzyw(50g): Bułka wieloziarnista(25g), marchew(10g), pietruszka(10g), seler(10g), olej(5g) Koktajl mleczny(250ml), jogurt(100g), maliny(40g), truskawek(40g),	Energia-1015kcal Białko-42g Tłuszcz-31g Węglowodany-145g	1,3,7,8,9,
Środa 11.09.24	Kanapka z humusem: Pieczywo mieszane(50g), hummus(50g) sałata(5g), pomidor(20g), ser żółty(15g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Kapuśniak: bulion(250ml), kapusta kiszona(30g), ziemniak(20g), marchew(20g), przyprawy Pieczeń rzymska: wieprzowina(80g), jajko(5g), bułka tarta(5g), czosnek(2g), przyprawy Kasza kuskus(50g) Ogórek(50g), jabłko(50g), orzechy(10g), szczypiorek(10g), jogurt(20g) Woda z cytryną(200ml)	Naleśniki z musem porzeczkowym: mąka(40g), mleko(50g), jako(10g), olej(5g), serek homogenizowany(40g), cynamon, porzeczki(50g) sok marchwiowy(200ml) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-996kcal Białko-44g Tłuszcz-44 Węglowodany-111g	1, 3, 7, 9,
Czwartek 12.09.24	Bułka z ziarnami(50g), ser twarogowy(40g), łosoś(30g), papryka(30g), ogórek(20g), roszonek(5g) Herbata owocowa(200ml):	Gruszka(80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna(80g), por(50g), ziemniak(20g), nasiona słonecznika(20g), śmietana(10g), grzanki(10g), przyprawy Pierś z kurczaka z ziemniakami: mięso(100g), jajko(10g), bułka tarta(5g), ziemniaki(100g), rzodkiewka(80g), marchewka(50g), groszek(40g), masło(5g) Sok owocowy(200ml)	Ciastka owsiane z mlekiem: mleko(250ml), ciastka(50g), przyprawy	Energia-1065kcal Białko-50g Tłuszcz-40g Węglowodany-152g	1, 3, 7, 9,
Piątek 13.09.24	Kanapka z pastą jajeczną: Pieczywo mieszane(50g), masło(5g) papryka(20g), ogórek(20g), jajko(15g), jogurt(3g), szczypiorek(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Zupa pieczarkowa: włoszczyzna(80g), pieczarki(50g), cebula(5g), masło(3g), zacierki(30g), przyprawy Filet z ryby pieczony: ryba(120g), marchew(20g), pomidor(20g), cukinia(20g), seler(15g), olej(7g), cebula(5g), przyprawy Ziemniaki(150g) Kapusta kiszona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), szczypiorek(10g) Woda z cytryną(200ml)	Biszkopty, mus owocowy: mus owocowy(100g), biszkopty(50g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1047kcal Białko-54g Tłuszcz-37g Węglowodany-132g	1, 3, 7, 8, 9