

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 16.09.24	Bułka z dynią (40g), pasta serowo-jajeczna: jajko(30g), ser żółty(10g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Gruszka (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75g), kasza pęczak(15g), ziemniak(30g), masło(5g), koper(10g), przyprawy Leczo z indykiem: indyk(80g), pomidor(50g), dynia(30g), cukinia(20g), fasola szparagowa(15g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, makaron(40g), Kompot(200ml)	Owsianka z miodem i owocami: banan, borówka(50g), płatki owsiane(30g), masło(5g), miód(5g),płatki migdałowe(5g) Mleko(200ml)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1,3,7,8,9
Wtorek 17.09.24	Bułeczka (40g), pasta z soczewicy(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Jabłko (80g)	Zupa jarzynowa: włoszczyzna (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy Bitki wieprzowe z marchewką: schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g) Woda z cytryną(200ml)	Kanapka z z twarożkiem i rzodkiewką: Chleb wielozbożowy(30g), twarożek(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g),) Jogurt do picia (150ml),	Energia-1014kcal Białko-50g Tłuszcz-31g Węglowodany-134g	1,3,7,8,9,
Środa 18.09.24	Kanapka z: Pieczywo mieszane(50g), wędlina(10g) ser twarogowy(10g), papryka(20g), ogórek(20g), masło(5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g) cukier/miód(5g)	Śliwki (80g)	Kapuśniak po indyjsku: włoszczyzna(80g), kapusta (50g), ziemniak(40g), pomidor(30g), olej(5g), przyprawy Spaghetti z sosem warzywnym i ciecierzycą: makaron(50g), ciecierzyc(60g), pomidor(50g), cukinia(50g), cebula(10g), przyprawy Sałata(60g) papryka(30g), ogórek(30g), olej(3g), przyprawy Woda z cytryną(200ml)	Pieczone jabłko z budyniem: jabłko(80g), mleko(100ml), skrobia ziemniaczana(5g), płatki migdałów(5g),suszone śliwki(5g) Bułeczka z masłem Herbata owocowa(200ml)	Energia-1039kcal Białko-35g Tłuszcz-33 Węglowodany-157g	1, 3, 7, 9,
Czwartek 19.09.24	Musli z suszonymi owocami: mleko(200ml), płatki z suszonymi owocami(30g) Bułka z dynią (25g), masło(5g), kielbasa z indyka(10g), ser twarogowy(10g), rzodkiewka(20g), sałata(5g) Herbata miętowa(200ml): napar z mięty, cukier/miód(5g)	Brzoskwinia (80g)	Zupa z czerwonej soczewicy: włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), Kotlety z jajek: jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta (60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb mieszany(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3,7, 8, 9
Piątek 20.09.24	Bułka otrębowa (25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek(g20), ziola Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Banan (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g),przyprawy Makaron z truskawkami: makaron(50g), kalafior(50g), truskawki(80g), jogurt naturalny(100g) Kompot(200ml)	Placki z cukinii i szpinaku: cukinia(80g), szpinak(20g), mąka(20g), jajko(25g), olej(5g), czarnuszka Serek ziarnisty(75g) Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9