

**JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE**

	<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaloryczność</b>	<b>Alergeny</b>
<b>Poniedziałek 23.09.24</b>	<b>Bułka</b> (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata z cytryną(200ml)	Śliwki (80g)	<b>Zupa porowa z grzankami:</b> włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka <b>Ryba pieczona:</b> filet z miruny(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka: sałata(60g), marchew(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	<b>Kanapki z serem:</b> pomidor(80g), jajko(25g), ser żółty(10g), chleb(25ml), masło(5g), natka, przyprawy Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1000kcal Białko-55g Tłuszcz-34g Węglowodany-124g	1,3,4, 7,9
<b>Wtorek 24.09.24</b>	<b>Pieczywo mieszane</b> (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), <b>Owsianka z morelami:</b> mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) <b>Herbata owocowa</b> (200ml):	Gruszka(80g)	<b>Włoska zupa jarzynowa:</b> cukinia(30g), cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g), seler(20g)przyprawy <b>Gulasz wołowy:</b> wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza pęczak(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	<b>Kanapka z humusem i fasolą:</b> chleb(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
<b>Środa 25.09.24</b>	<b>Pieczywo mieszane</b> (40g), papryka(40g), humus(50g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),	Jabłko(80g)	<b>Żurek z ziemniakami:</b> zakwas (20g), ziemniak(100g), kiełbasa drobiowa(10g), śmietana(10g), natka pietruszki(3g),przyprawy <b>Klopsiki w sosie koperkowym:</b> 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)	<b>Surówka owocowa:</b> jabłko(50g), ananas(50g), pomarańcza(50g), rodzynki(10g) Chałka z masłem: chałka(35g), masło(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1040kcal Białko-41g Tłuszcz-38g Węglowodany-136g	1, 3, 7, 9
<b>Czwartek 26.09.24</b>	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), jajko(30g), łosoś(15g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g), <b>Pierożki z mięsem:</b> mąka(60g), wieprzowina(80g), jajko(10g), cebula(10g), masło(7g), przyprawy	<b>Deser jogurtowy: jogurt naturalny</b> (150g), płatki zbożowe(20g), amarantus(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
<b>Piątek 27.09.24</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)	Brzoskwinia(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,