

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 04.11.24	Bułka otrębowa (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml) Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Zupa brokułowa: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), ser biały, truskawki(80g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Mus owocowy z jogurtem: brzoskwinia(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9
Wtorek 05.11.24	Chleb wieloziarnisty (50g), ser żółty(30g), masło(5g), sałata(15g), pomidor(30g) Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), cukier/miód(5g)	Mandarynka(80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kiszona kapusta(50g), ziemniak(40g), olej(3g), przyprawy Kotleciki rybne: filet z miruny(80g), natka(5g), jajko(5g), bułka tarta(5g),olej(5g), przyprawy Ryż(48g), groszek(30g) Warzywa na parze(65g), przyprawy Woda(250ml)	Deser jogurtowo-owocowy: maliny(60g), jogurt naturalny(150g), płatki owsiane(10g), rodzynki(5g), orzechy(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1051kcal Białko-51g Tłuszcz-33g Węglowodany-154g	1, 3, 4, 7,8, 9
Środa 06.11.24	Chleb maślankowy (25g), łosoś(25g), ser twarogowy(25g), rzodkiewka(30g), koperek Kasza manna na mleku (200ml) Herbata z miodem i cytryną (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Banan(80g)	Krem z marchwi: włoszczyzna(50g), marchew(100g), śmietana(10g), pestki z dyni(7g), przyprawy Lasagne: makaron(50g), włoszczyzna(60g), wołowina(80g), sos pomidorowy(70g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(40g), ogórek(30g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), melon(30g), płatki migdałów(5g) Jogurt(150ml) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1000kcal Białko-46g Tłuszcz-24g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 9
Czwartek 07.11.24	Bułka pszenna (25g), kabanos(25g), pomidor(20g), sałata(3g), sok z cytryny Zacierki na mleku (200ml): mleko(200ml), zacierki(30g)	Gruszka(80g)	Żurek z ziemniakami: włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), śmietana(10g), przyprawy Pulpeciki drobiowe w sosie: mięso drobiowe(70g), bułka(7,5g), mleko(15ml), jajko(7,5g), koperek(5g), Kasza jaglana(40g) Surówka z selera: seler(40g), jabłko(30g), jogurt(10g), sok z cytryny, marchewki mini(80g) Woda(250ml)	Zapiekanki hawajskie: bułeczki(30g), ananas(15g), ser żółty(20g), ketchup(10g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Energia-1068kcal Białko-58g Tłuszcz-29g Węglowodany-155g	1, 3, 7, 9
Piątek 08.11.24	Bułka z dynią (50g), masło(5g), ser żółty(30g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Zupa pomidorowa: włoszczyzna(100g), sok pomidorowy(100g), makaron(30g), śmietana(10g), przyprawy Schab duszony z warzywami: schab(100g), marchew(30g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Pomidor(80g), cebula(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Banan z chrupkami kukurydzianymi: banan(80g), chrupki(25g), Kakao(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9