

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 14.10.24	Kasza jaglana na mleku: mleko(200ml), kasza jaglana(60g)melon(20g), banan(20g) Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), wędlina(15g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Pomarańcza(80g)	Zupa zacierkowa: włoszczyzna(100g), cebula(5g), olej(5g), zacierki(20g), przyprawy Zapiekanka z warzywami: ziemniak(100g), marchew(50g), papryka(50g), śmietana(30g), ser żółty(10g), masło(5g), rozspanka(50g), jabłko(50g), szczypiorek(5g), olej(5g) Kompot(200ml)	Koktajl malinowy: maślanka(150g), maliny(60g), Chałka z masłem(35g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml), ogórek(30g), sok z cytryny(5g), mięta	Energia-1054kcal Białko-40g Tłuszcz-39g Węglowodany-145g	1, 3, 4, 7, 9
Wtorek 15.10.24	Chleb pełnoziarnisty (50g), szynka pieczona(15g), masło(7g), ser żółty(15g),ogórek kiszony(25g), rzodkiewka(10g), sałata(4g) Kakao (200ml):: mleko(200ml), kako(5g), miód(5g)	Śliwka(80g)	Krem z ciecierzycy i pomidorów: pomidor(40g), ciecierzycy(40g), cebula(10g), olej(5g), przyprawy Indyk w sosie śmietanowym: indyk(100g), cebula(10g), śmietana(20g), ziemniaki(150g), marchew(50g) Kompot(200ml)	Kuleczki serowe z cynamonem: mąka(60g), ser twarogowy(80g), jajko(10g), maliny(60g) Herbata owocowa (200ml)	Energia-1029kcal Białko-52g Tłuszcz-43g Węglowodany-113g	1,3,4,7,9
Środa 16.10.24	Jaglanka z rodzynkami: mleko(200ml), płatki jaglane(30g),rodzynki(5g),cyna mon Chleb pełnoziarnisty (30g), masło(5g), pasta jajeczna(25g), jogurt(10g), szczypiorek(5g), papryka(20g) Herbata owocowa(200ml)	Jabłko(80g)	Zupa z soczewicy: włoszczyzna(100g), soczewica(30g), koncentrat pomidorowy(5g), cebula(10g), olej(5g), przyprawy Risotto warzywne: ryż(50g), marchew(30g), papryka(20g), brokuł(20g),cebul(10g), por(5g), olej(5g), ser żółty(10g),przyprawy Surówka: sałata(50g), jabłko(75g), pomarańcza(30g), jogurt(20g), przyprawy Woda z cytryna i miętą(250ml)	Biszkopt bananowy: mąka(20g), banan(50g), jajko(5g), masło(5g) Bawarka(200ml): napar z herbaty(150ml), mleko(50g)	Energia-971kcal Białko-36g Tłuszcz-28g Węglowodany-177g	1, 3, 7, 9
Czwartek 17.10.24	Salatka jarzynowa: marchew(30g), pietruszka(20g), ziemniak(20g), jabłko(20g), seler(20g), ogórek kwaszony(15g), groszek(10g), sos(5g), przyprawy Bułka z dynią(25g), masło(5g), ser żółty(15g), sałata(5g) Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Banan (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie ziołowym: mięso wieprzowo-drobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml),	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 18.10.24	Musli z owocami: mleko(150ml), musli(30g) Kanapka z wędliną: bułka wieloziarnista(25g), masło(5g) pasta z łososia(15g), pomidor koktajlowy(25g), sałata(5g), przyprawy Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: bulion(250ml), ziemniak(50g), brukselka(40g), groszek zielony(30g), mięso indyka(25g), natka(5g), bułka(4g), mleko(7ml), przyprawy Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty(50g), szpinak(100g), ser twarogowy(50g), olej(5g), przyprawy	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami: kasza jaglana(25g), maliny,truskawki,mango(100g), mleko(10ml), masło(5g), bułka tarta(5g), cynamon, mleko(200ml)	Energia-1052kcal Białko-43g Tłuszcz-27g Węglowodany-161g	1, 3, 7, 8, 9