

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>21.10.2024</b>	<b>Bułka grahamka</b> (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Melon (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: kapusta kiszona(60g), marchew(20g), jabłko(10g), 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</b> <b>22.10.2024</b>	<b>Grysik z owocami:</b> mleko(200ml), kasza manna(20g), brzoskwinia(20g) <b>Bułka z ziarnami</b> (25g), masło(5g), jajko(50g), papryka(10g), rzodkiew(15g), Herbata owocowa(200ml):	Gruszka(80g)	<b>Barszcz ukraiński:</b> burak(50g), ziemniak(50g), kapusta(30g), fasola(10g), śmietana(10g), przyprawy <b>Pierogi z serem:</b> mąka(50g), jajko(10g), ser twarogowy(50g), truskawki(50g) Sok owocowy(200ml)	<b>Kanapka z szynką:</b> chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka(15g), sałata(3g) Warzywa z dipem: marchew, kalarepa, papryka(100g), jogurt naturalny(100g), przyprawy Mięta(200ml)	Energia-1020kcal Białko-44g Tłuszcz-34g Węglowodany-151g	1, 3, 7, 9,
<b>Środa</b> <b>23.10.2024</b>	<b>Owsianka:</b> mleko(200ml), płatki owsiane(25g) <b>Chleb żytni</b> (35g), pasztet z selera(25g), masło(5g), ogórek kiszony(25g) <b>Herbata z miodem i cytryną</b> (200ml): napar z herbaty(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Śliwki(80g)	<b>Zupa kalafiorowa:</b> włoszczyzna(50g), kalafior(100g), ziemniak(50g), koperek(5g), śmietana(15g), przyprawy <b>Klopsiki z mięsa mieszanego:</b> drób(40g), wieprzowina(40g), bułka(10g), mleko(15ml), jajko(5g), ziemniaki(150g), przyprawy Surówka: czerwona kapusta(80g), jabłko(30g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy Sok jabłkowy(200ml)	<b>Ciasto drożdżowe(50g):</b> Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g),	Energia-980kcal Białko-43g Tłuszcz-33g Węglowodany-137g	1, 3, 7, 9
<b>Czwartek</b> <b>24.10.2024</b>	<b>Bułka kajzerka</b> (50g), masło(5g), twarożek(50g), jogurt(5g), ogórek(35g), szczypiorek(3g), <b>Kawa zbożowa na mleku:</b> mleko(200ml), mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Jabłko(80g)	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(75g), ogórek kwaszony(50g), ziemniak(100g), śmietana(10g), koper(5g), przyprawy <b>Drobiowe kuleczki w sosie ziołowym:</b> pierś kurczaka(100g), otręby(10g), mleko(15ml), jajko(5g), mąka(2g), śmietana(10g), masło(5g), koperek, natka(10g) Ryż(50g) Marchewka z groszkiem: marchewka(100g) , groszek zielony(50g), masło(5g), Kompot(200ml)	<b>Babka z kaszy manny z sosem truskawkowym:</b> mleko(150ml), kasza manna(20g), masło(5g), jajko(25g), truskawka(80g), Herbata owocowa(200ml):	Energia-1054kcal Białko-46g Tłuszcz-36g Węglowodany-135g	1, 3, 7, 9
<b>Piątek</b> <b>25.10.2024</b>	<b>Płatki kukurydziane na mleku(200ml):</b> Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) <b>Kanapka z wędliną:</b> Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), sałata(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	<b>Zupa cebulowa:</b> włoszczyzna( 75g), cebula(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy <b>Kurczak w sosie:</b> pierś z kurczaka100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Ryż(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)	<b>Naleśniki z owocami:</b> mąka(25g), mleko(50g), jako(20g), masło(5g), mus jabłkowo-gruszkowy(50g), cynamon, Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1065kcal Białko-47g Tłuszcz-35 Węglowodany-144g	1, 3, 7, 8, 9