

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 28.10.24	Polenta z brzoskwinia: mleko(200ml), kasza kukurydziana(25g), brzoskwinia(35g), Herbata owocowa(200ml): Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), ser żółty(30g), ogórek(30g), sałata(10g)	Mandarynka (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100g), sok pomidorowy(100g), śmietana(10g), ryż(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy Ryba pieczona z ziemniakami: filet z miruny(80g), cebula(5g), olej(3g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z kalarepy: kalarepa(60g), marchew(40g), jabłko(20g), olej(3g) Kompot(200ml)	Placki z jabłkiem: mąka(30g), kefir(20g), ja(20g), jabłko(50g), jajko(10g), rodzynki(5g), olej(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1059kcal Białko-48g Tłuszcz-25g Węglowodany-177g	1,3, 4, 7,9
Wtorek 29.10.24	Buleczka otrębowa (40g), humus(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Gruszka (80g)	Kapuśniak z młodej kapusty: kapusta (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 30.10.24	Buleczka pszenna (50g), pasta rybna(25g), ser twarogowy(40g), ketchup(5g), natka(2g), ogórek(50g, szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	Barszcz czerwony: włoszczyzna(50g), burak(50g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy Gulasz wołowy: mięso wołowe(200g), marchew(15g), cebula(5g), olej(10g), natka(3g), Kasza gryczana(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Woda(250ml)	Ciasteczka zbożowe z owocami: ciasteczka(30g), banan(80g), melon(20g), sok marchwiowy(200ml)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 31.10.24	Pieczywo mieszane (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Jabłko (80g)	Krem z kalafiora: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki z dyni(5g),przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): , cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
PIĄTEK 1.11.2024						