

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 30.09.24	Bułka z ziarnami(50g), masło(5g), szynka drobiowa(15g), ser twarogowy(20g), papryka(20g), rzodkiewka(15g), sałata (5g) Kakao(200ml): mleko (200ml), kakao(5g)	Jabłko (80g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony(50g), ziemniak(50g), śmietana(10g), natka/koper(2g), przyprawy Pieczony łosoś z makaronem i brokułem: łosoś(80g), makaron(50g), brokuł(100g), olej(5g), przyprawy Kompot(200ml)	Budyń z musem truskawkowym: mleko (200ml), mąka ziemniaczana(10g), jajko(25g), mus z truskawek(100g), płatki migdałów(5g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1027kcal Białko-50g Tłuszcz-38g Węglowodany-35g	1, 3, 4, 7, 8, 9
Wtorek 01.10.24	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), pasta rybna(25g), jajko(20g), ogórek kiszony(20g),cebula(5g),jogurt(10g), natka(5g) Kasza na mleku: mleko(200ml), kasza manna(20g), rodzynki(10g) Herbata owocowa (200ml):	Gruszka(80g)	Barszcz ukraiński: burak(100g), włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), jajko(25g), fasola(30g)przyprawy Zapiekanka z pęczakiem: kasza pęczak(100g), cukinia(50g), pieczarki(30g), pomidor(30g), papryka czerwona(15g),olej(5g), przyprawy kalarepa(470g), jabłko(50g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb(35g), ser żółty(20g), papryka(20g), pomidor suszony(20g), Sok owocowy(200ml)	Energia-1020kcal Białko-54g Tłuszcz-30g Węglowodany-147g	1, 3, 7, 9
Środa 02.10.24	Bułka otrębowa (50g), masło(5g), ser żółty(30g), papryka(20g), sałata(5g), Kawa zbożowa (200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g)	Banan(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 Kalafior(80g), koperek(5g), natka(5g) Kompot(200ml)	Twarożek z marchewką: grahamka(25g), masło(5g), twarożek(70g), marchew(30g), jogurt(5g), cynamon, Kakao(200ml)	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 03.10.24	Kanapka z serkiem i owocami: Bułeczka(50g), masło(7g), truskawki(80g), serek homogenizowany(50g), Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Jabłko(80g)	Zupa ziemniaczana: włoszczyzna(100gl), ziemniak(100g), śmietana(15g), natka(20g), przyprawy Pierś z kurczaka z warzywami: pierś z kurczaka(100g), cukinia(20g), pomidor(30g), seler(20g), kalarepa(30g), marchew(20g), olej(5g), przyprawy Kasza gryczana(50g) Mizeria: ogórek(100g), jogurt(30g), koperek(7g) Kompot(200ml)	Bułeczka z jajkiem: bułka z dynią(50g), jajko(50g), rzodkiewka(20g), sałata(5g), szczypiorek Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-962kcal Białko-59g Tłuszcz-32 Węglowodany-112g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 04.10.24	Bułeczka (25g), masło(5g), ser twarogowy(70g), jogurt naturalny(30g), rzodkiewka(10g), szczypiorek(5g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Arbuz(80g)	Zupa cytrynowa z ryżem: bulion(250ml), cytryna(50g), ryż(30g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(120g), ziemniaki(150g), koperek, surówka z młodej kapusty(100g), jogurt naturalny(10g), brokuł(50g) Kompot(200ml)	Kasza jaglana z owocami: kasza jaglana(30g), mleko(150ml), maliny(80g), gruszka(30g), rodzynki(5g), masło(5g), cynamon Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9,