

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 11.11.24						
Wtorek 12.11.24	<p><b>Bułka otrębowa</b>(25g), masło(5g), pasta z łososia(20g), ogórek(g20), ziola.</p> <p><b>Jaglanka:</b> sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon.</p>	Banan (80g)	<p><b>Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym:</b> włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g), przyprawy.</p> <p><b>Makaron z musm owocowym:</b> makaron(50g), maliny(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)</p>	<p><b>Chałka z masłem:</b> chałka(25g), masło(5g), Twarożek z brzoskwinia: serek homogenizowany(70g), brzoskwinia(50g) Woda z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml).</p>	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9
Środa 13.11.24	<p><b>Kanapka z pastą jajeczną:</b> Pieczywo mieszane(35g), masło(5g) papryka(20g), ogórek(20g), jajko(10g), jogurt(3g), szczypiorek(5g) Owsianka(200ml) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)</p>	Gruszka(80g)	<p><b>Zupa pieczarkowa:</b> włoszczyzna( 80g), pieczarki(50g), cebula(5g), masło(3g), zacierki(30g), przyprawy</p> <p><b>Filet z ryby pieczony:</b> ryba(120g), marchew(20g), pomidor(20g), cukinia(20g), seler(15g), olej(7g), cebula(5g), przyprawy</p> <p>Ziemniaki(150g) Kapusta kiszona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), szczypiorek(10g) Woda z cytryną(200ml)</p>	<p><b>Biszkopty, mus owocowy:</b> mus owocowy(100g), biszkopty(50g), Kawa zbożowa(200ml): kawa zbożowa(5g), mleko(200ml)</p>	Energia-1047kcal Białko-54g Tłuszcz-37g Węglowodany-132g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 14.11.24	Chleb mieszany(35g), masło(5g), szynka wieprzowa(20g), pomidor(20g), humus(30g), ogórek(10g), rzodkiewka(5g), majonez(5g), szczypiorek Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g).	Jabłko(80g)	<p><b>Zupa koperkowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(80g), koperek(35g), masło(5g), śmietana(10g), ziemniak(50g)biała kapusta(100g), olej(5g),</p> <p><b>Pierozki z mięsem:</b> mąka(60g), wieprzowina(80g), jajko(10g), cebula(10g), masło(7g), przyprawy</p> <p>Surówka z kapusty(100g) Kompot(200ml)</p>	<p><b>Deser jogurtowy: jogurt naturalny</b>(150g), płatki zbożowe(20g), amarantus(10g), banan(70g) Herbata owocowa(200ml)</p>	Energia-974kcal Białko-39g Tłuszcz-39g Węglowodany-120g	1, 3, 4, 7, 9
Piątek 15.11.24	<p><b>Bułka z grahamka</b>(50g), masło(5g), polędwica sopocka(15g), papryka(20g), ser twarogowy(50g), rzodkiewka(15g)</p> <p><b>Kawa zbożowa</b>(200ml): mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g).</p>	Mandarynki(80g)	<p><b>Rosół z kluseczkami:</b> włoszczyzna(100g), kurczak(50g), jajko(10g),mąka(20g), przyprawy</p> <p><b>Gołąbki z kapustą w sosie pomidorowym:</b> mięso drobiowo-wieprzowe(100g), jajko(3g), bułka (7g), kapusta(8g), koncentrat pomidorowy(10g), mąka(3g), śmietana(20g),przyprawy</p> <p>Ziemniaki(150g), koperek(3g) Kompot(200ml).</p>	<p><b>Buleczka drożdżowa:</b> buleczka(60g), maliny, truskawki(150g), jogurt(40g), płatki zbożowe(10g) Herbata owocowa(200ml).</p>	Energia-1036kcal Białko-56g Tłuszcz-47g Węglowodany-110g	1, 3, 7, 8, 9