

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 18.11.2024	Bułka z dynią (50g), ser twarogowy(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200ml), jabłko(40g), rodzynki(10g) Herbata (200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z pomidorami i pesto: makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(10g) Herbata owocowa (200ml):	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Wtorek 19.11.2024	Płatki jęczmienne na mleku (200ml): Mleko(200ml), płatki jęczmienne(30g), borówki(20g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), pomidor (25g), sałata(3g), rzodkiewka(3g) Herbata z owocowa(200ml):	Banan(80g)	Grysik na rosole: włoszczyzna(100g), kasza manna lub kukurydziana(30g), natka(5g), przyprawy Kotlet z piersi indyka: pierś z indyka(100g), przyprawy Ziemniaki(150g), groszek(50g) Surówka: kapusta pekińska(50g), marchew(30g), jogurt(10g) Woda z cytryną(200ml)	Bułka z chmurką: bułeczka(25g), serek naturalny(40g), ser żółty(3g), ogórek tartý(10g), szczypiorek(5g), masło(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-994kcal Białko-54g Tłuszcz-39g Węglowodany-111g	1, 3, 7, 8, 9
Środa 20.11.2024	Chleb maślankowy (35g), wędlina(15g), masło(5g), papryka(30g), koperek Gryczanka na mleku (200ml): mleko(200ml), kasza gryczana(40g), banan(30g), truskawki(15g), orzechy(5g) Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Pomidorowa z soczewicą: włoszczyzna(100g), soczewica(50g), pomidor(50g), olej(5g), przyprawy Ryba w warzywach: ryba(80g), marchew(30g), pietruszka(20g), seler(20g), olej(5g), przyprawy, ziemniaki(120g) Surówka: sałata(100g), koperek(15g), jogurt(20g), pestki z dyni(10g), nasiona słonecznika(10g) Kompot(200ml)	Naleśniki szkockie: mąka(30g), jajko(30g), mleko(20g), jogurt(20g), olej(5g) Maliny(50g) Maślanka owocowa(200ml)	Energia-1110kcal Białko-57g Tłuszcz-37g Węglowodany-159g	1, 3, 7, 9
Czwartek 21.11.2024	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g), Owsianka z morelami: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g) Herbata owocowa (200ml):	Mandarynka(80g)	Włoska zupa jarzynowa: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), przyprawy Gulasz wołowy: wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy Kasza pęczak(40g) Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapka z humusem: chleb(30g), humus(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml)	Energia-1067kcal Białko-49g Tłuszcz-42g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9
Piątek 22.11.2024	Bułka z dynią (40g), pasta serowo-jajeczna: jajko(30g), ser żółty(10g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Gruszka (80g)	Krupnik z kaszy pęczak: włoszczyzna (75g), kasza pęczak(15g), ziemniak(30g), masło(5g), koper(10g), przyprawy Leczo z indykiem: indyk(80g), pomidor(50g), dynia(30g), cukinia(20g), fasola szparagowa(15g), cebula(5g), olej(5g), przyprawy, makaron(40g), Kompot(200ml)	Owsianka z miodem i owocami: banan, borówka(50g), płatki owsiane(30g), masło(5g), miód(5g),płatki migdałowe(5g) Mleko(200ml)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1,3,7,8,9