

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>25.11.2024</b>	<b>Kawa zbożowa:</b> mleko(200ml), kawa(5g), cukier/miód(5g) <b>Bułka z ziarnami</b> (40g), jajecznicza(50g), szczypiorek(5g), pomidor(20g), papryka(20g), jogurt(20g)	Gruszka(80g)	<b>Zupa ziemniaczana:</b> bulion(250ml), ziemniak(50g), śmietana(10g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy <b>Zapiekanka z szynki:</b> mięso wieprzowe(80g), makaron(50g), pieczarki(30g), marchew(30g), kalafior(15g), brokuł(15g), cebula(10g), ser żółty(10g), koncentrat pomidorowy(5g) Kompot(200ml)	<b>Racuszki karotki:</b> Mąka(20g), jajko(20g), marchew lub dynia(100g), kefir(20g), olej(7g), przyprawy Maślanka (200ml)	Energia-1046kcal Białko-43g Tłuszcz-41g Węglowodany-127g	1, 3, 7, 9
<b>Wtorek</b> <b>26.11.2024</b>	<b>Kakao:</b> mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g) <b>Bułka grahamka</b> (50g), masło(7g), wędlina(30g), pomidor(50g), olej(5g), szczypiorek(3g)	Banan(80g)	<b>Zupa warzywna:</b> marchew(50g), kapusta pekińska(30g), kalarepa(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy <b>Pierogi z białym serem:</b> 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), sok pomarańczowy(30ml)	<b>Budyń z musem truskawkowym</b> mleko(200ml): skrobia ziemniaczana(10g), jajko(25g), truskawki(100g), płatki migdałów(3g)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Środa</b> <b>27.11.2024</b>	<b>Musli z suszonymi owocami:</b> mleko(200ml), płatki z suszonymi owocami(30g) <b>Bułka z dynią</b> (25g), masło(5g), kiełbasa z indyka(10g), ser twarogowy(10g), rzodkiewka(20g), sałata(5g) Herbata miętowa(200ml): napar z mięty, cukier/miód(5g)	Jabłko (80g)	<b>Zupa z czerwonej soczewicy:</b> włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), <b>Kotlety z jajek:</b> jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta(60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	<b>Kanapka na ciepło:</b> chleb mieszany(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3, 7, 8, 9
<b>Czwartek</b> <b>28.11.2024</b>	<b>Kasza jaglana:</b> mleko(150ml), kasza jaglana(45g), gruszka(50g), owoce suszone(10g) <b>Bułka grahamka</b> (25g), szynka drobiowa(20g), masło(5g), sałata(4g), ogórek(20g), Mięta(200ml)	Kiwi(80g)	<b>Zupa śródziemnomorska:</b> szpinak(50g), cebula(5g), ziemniak(50g), fasola(50g), pomidor(40g), natka(5g), czosnek(2g), olej(5g), przyprawy <b>Schab duszony:</b> schab(100g), śmietana(10g), Kasza bulgur(50g) Surówka z rzodkiewki: rzodkiewka(80g), kalafior(15g), brokuł(15g), cebula(10g), jogurt(15g), koperek Marchewka(50g) z groszkiem(40g), masło(5g) Kompot(200ml)	<b>Leczo z bułeczką:</b> Cukinia(120g), pieczarki(30g), papryka(30g), pomidor(30g), mozzarella(20g), cebula(5g), przyprawy Herbata z cytryną (200ml): Napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Energia-1022kcal Białko-42g Tłuszcz-29g Węglowodany-148g	1, 3, 7, 9
<b>Piątek</b> <b>29.11.2024</b>	<b>Chleb żytni</b> (50g), masło(5g), ser biały(25g), wędlina(5g), orzechy włoskie(10g), papryka(20g), sałata(5g), <b>Herbata z cytryną</b> (200ml): cukier/miód(5g)	Melon(80g)	<b>Barszcz czerwony:</b> włoszczyzna(100g), buraki(100g), ziemniak(30g), śmietana(10g), przyprawy <b>Kotlety z kaszy jaglanej i pieczarek:</b> kasza jaglana(50g), pieczarki(40g), płatki owsiane(5g), natka(5g), olej(5g), cebula(5g), ziemniaki(100g), przyprawy Fasolka szparagowa(80g), seler(60g), jabłko(40g), rodzynki(10g), orzechy(10g), jogurt(20g) Kompot(200ml)	<b>Pudding ryżowy:</b> ryż(30g), mleko(150ml), maliny(30g), jabłko(30g), gruszka(20g), płatki migdałów(10g) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1026kcal Białko-43g Tłuszcz-31g Węglowodany-163g	1, 3, 7, 8, 9