

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 02.12.24	Bułka grahamka (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Mięta z miodem i cytryną (200ml):: Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Melon(80g)	Kapuśniak: włoszczyzna(100g), kapusta młoda(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), natka(5g), przyprawy Makaron z serem i owocami: makaron(100g), truskawki(80g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Mus owocowy z jogurtem: Maliny(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g) Kawa zbożowa (200ml): Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g)	Energia-1044kcal Białko-52g Tłuszcz-36g Węglowodany-139g	1,3,4,7,9
Wtorek 03.12.24	Musli z rodzynekami: mleko(200ml), musli z rodzynekami(30g) Chleb mieszany (30g), masło(5g), ser żółty(15g), pomidor(20g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Krupnik z kaszy jęczmiennej: włoszczyzna(80g), natka(6g), kasza pęczak(30g), Ryba po grecku: ryba(100g), marchew(30g), pietruszka(20g), seler(20g), olej(5g), ziemniaki(150g), koperek, przyprawy, sałata(30g), papryka(30g), ogórek(5g), szczypiorek Napój z owoców(200ml): truskawki(50ml), sok pomarańczowy(80ml), woda(70ml)	Serek z orzechami (125g): serek twarogowy(70g), nektarynka(50g), orzechy(5g), bułka grahamka(25g) Woda z ogórkiem, cytryną i miętą(200ml):, ogórek(30g), sok z cytryny(5g), cukier/miód(3g), mięta	Energia-1049kcal Białko-48g Tłuszcz-44g Węglowodany-119g	1, 3, 4, 7, 9
Środa 04.12.24	Chleb wieloziarnisty (25g), jajko(50g), masło(5g), papryka(20g), szczypiorek(2g) Mięta z miodem i cytryną (200ml): napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Banan(80g)	Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(30g), papryka(30g), jogurt(15g), przyprawy Woda(250ml)	Buleczka z jabłkiem: bułka(30g), masło(5g), Koktajl mleczno-truskawkowy(200ml): jogurt(150g), truskawki(70g), płatki owsiane(10g), wiórki kokosowe(5g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Czwartek 05.12.24	Bułka wieloziarnista (50g), masło(7g), wędlina(20g), pomidor(25g), sałata(4g) Kakao (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Gruszka(80g)	Barszcz z jajkiem: włoszczyzna(70g), barszcz(60g), jajko(50g), śmietana(10g), przyprawy Kuleczki w sosie pieczarkowym: mięso drobiowe(100g), bułka(15g), jajko(10g), cebula(2g), olej(5g), natka(3g), pieczarki(50g), śmietana(20g) Ziemniaki(150g) Warzywa w sosie jogurtowym: brokuł(35g), ogórek(30g), marchew(20g), papryka(15g) jogurt(30g) Woda(250ml)	Kasza jaglana z musem wiśniowym: ryż(30g), jogurt(150g), wiśnie(80g), Napój miodowo-cytrynowy(200ml): woda(200ml), miód(5g), cytryna(3g)	Energia-1024kcal Białko-53g Tłuszcz-36g Węglowodany-118g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 06.12.24	Chleb maślankowy (25g), masło(5g), pasztet warzywny(30g), papryka(25g), pomidor(20g), sałata(5g), Płatki na mleku: mleko(200ml), płatki jęczmienne(25g), suszone owoce(5g) Herbata owocowa (200ml):	Pomarańcza(80g)	Krem z cukinii: włoszczyzna(50g), cukinia(100g), ser żółty(10g), pestki z dyni(10g), przyprawy Gołąbki szwajcarskie: mięso mieszane(80g), , bułka (5g), jajko(3g), kapusta(100g), sok pomidorowy(50g), ziemniaki(150g), przyprawy Ogórek kiszony(50g) Kompot(200ml)	Ryż zapiekany z owocami: ryż(25g), mleko(75ml), jabłko(40g), truskawki(40g), białko z jajek(25g), cynamon, Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-1081kcal Białko-39g Tłuszcz-40g Węglowodany-145g	1, 3, 7, 9