

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 16.12.24	<b>Bułka wieloziarnista</b> (50g), masło(7g), wędlina(20g), pomidor(25g), sałata(4g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	<b>Barszcz z ziemniakami:</b> włoszczyzna(70g), burak(60g), ziemniaki(50g), śmietana(10g), przyprawy <b>Kuleczki w sosie pieczarkowym:</b> 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), kalafior(30g), marchew(20g), papryka(15g) jogurt(30g) Woda(250ml)	<b>Ryż z musem wiśniowym:</b> 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
Wtorek 17.12.24	<b>Chleb razowy</b> (50g), kabanosy(30g), sałata(5g), pomidor(30g), masło(5g) <b>Owsianka-jaglanka</b> : mleko (200ml), płatki jaglane i owsiane(30g), banan(20g), rodzynki(20g)	Mandarynka (80g)	<b>Krupnik:</b> włoszczyzna (100g), kasza jęczmienna(20g), natka/koper(6g), przyprawy <b>Pieczone burgery z buraka:</b> burak(60g), kasza jaglana(20g), olej(3g), słonecznik(10g), mąka pełnoziarnista(5g), cebula(5g), ziemniaki(120g), roszponka(70g), brzoskwinia(30g), orzechy włoskie(5g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	<b>Ciasto marchewkowe:</b> Marchew(50g), jogurt(20g), mąka(25g), jajko(10g), rodzynki(15), płatki migdałowe(5g), olej(5g), orzechy włoskie(5g) <b>Bawarka</b> (200ml): Mleko(50ml), Napar z herbaty(150ml)	Energia-1051kcal Białko-35g Tłuszcz-33g Węglowodany-169g	1,3,7,8,9,
Środa 18.12.24	<b>Salatka jarzynowa:</b> marchew(30g), pietruszka(20g), ziemniak(20g), jabłko(20g), seler(20g), ogórek kwaszony(15g), groszek(10g), sos(5g), przyprawy Bułka z dynią(25g), masło(5g), ser żółty(15g), sałata(5g) Kawa zbożowa(200ml):, mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Pomarańcza (80g)	<b>Rosół z makaronem:</b> włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g), natka(3g), przyprawy <b>Pulpeciki w sosie zielonym:</b> mięso wieprzowodrobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	<b>Deser jogurtowo-owocowy:</b> mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml):,	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 19.12.24	<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)	Melon(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), Kompot(200ml)	<b>Ryż z owocami</b> ryż(30g): mango(50g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 20.12.24	<b>Chleb razowy</b> (35g), masło(5g), pasta z koncentrat pomidorowy(5g), słonecznik(5g), olej(5), rzodkiewka(5g), pietruszka <b>Płatki jęczmienne na mleku:</b> mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), morela suszona(20g),	Jabłko (80g)	<b>Krem z brokułu z pestkami dyni:</b> włoszczyzna (80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), pestki z dyni(10g), przyprawy <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowym:</b> mintaj(80g), śmietana(10g), masło(5g), przyprawy, ziemniaki(100g), kapusta czerwona(60g), jabłko(30g), marchew(30g), ogórek kiszony(20g), orzechy włoskie(10g), jogurt(20g) Kompot(200ml)	<b>Ryż kokosowo-owocowy:</b> ryż(60g), mleko kokosowe(40g), wiórki kokosowe(5g), sok jabłkowy(10ml), maliny(10g) Serek ziarnisty(75g) <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): Mleko(200ml), Kawa(5g) Cukier(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1,3,7,9