

**JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE**

	<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaloryczność</b>	<b>Alergeny</b>
Poniedziałek 23.12.24	<b>Bułka dyniowa</b> (50g), twarożek(50g), masło(5g), pomidorki koktajlowe(30g), sałata(5g), rzodkiewka(5g) <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): <b>Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)</b>	Jabłko(80g)	<b>Zupa kalafiorowa:</b> kalafior(100g), włoszczyzna(80g), makaron(30g), śmietana(10g), natka(5g), przyprawy <b>Zapiekanka:</b> ziemniak(50g), pieczarki(40g), mięso mieszane(100g), cebula(5g), marchew(30g), fasola szparagowa(30g), cukinia(30g), brokuł(30g), pomidor(30g), ser żółty(7g), przyprawy Kompot(200ml)	<b>Kasza z owocami:</b> Kasza jaglana(30g), truskawki(30g), masło(5g), migdały(5g) <b>Bawarka (200ml):</b> Mleko(100ml), napar z herbaty(100g)	Energia-1011kcal Białko-51g Tłuszcz-43g Węglowodany-120g	1,3,4,7,9
Wtorek 24.12.24	<b>Bułka</b> (25g), wędlina(30g), masło(5g), papryka(20g), sałata(3g) Owocowa kaszka(200ml): mleko(200ml), kasza manna(30g), owoce Herbata z cytryną(200ml)	Mandarynki (80g)	<b>Zupa porowa z grzankami:</b> włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka <b>Ryba pieczona:</b> filet z miruny(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka: sałata(60g), marchew(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	<b>Kanapki z serem:</b> pomidor(80g), jajko(25g), ser żółty(10g), chleb(25ml), masło(5g), natka, przyprawy Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1000kcal Białko-55g Tłuszcz-34g Węglowodany-124g	1,3,4, 7,9
Środa 25.12.24						
Czwartek 26.12.24						
Piątek 27.12.24	<b>Musli z suszonymi owocami:</b> mleko(200ml), płatki z suszonymi owocami(30g) <b>Bułka z dynią</b> (25g), masło(5g), kielbasa z indyka(10g), ser twarogowy(10g), rzodkiewka(20g), sałata(5g) Herbata miętowa(200ml): napar z mięty, cukier/miód(5g)	<b>Banan(80g)</b>	<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