

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 30.12.24	Płatki kukurydziane na mleku(200ml): Mleko(200ml), płatki kukurydziane(25g), orzechy(5g) Kanapka z wędliną: Pieczywo mieszane(35g), wędlina(15g) masło(5g), ogórek(25g), pomidor koktajlowy(20g), sałata(5g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), cukier/miód(5g)	Banan(80g)	Zupa porowa: włoszczyzna(75g), por(50g), ziemniak(50g), masło(5g), śmietana(10g), natka(2g), przyprawy Kurczak w sosie: pierś z kurczaka(100g), włoszczyzna(100g), ananas(30g), cebula(5g), olej(5g), koncentrat pomidorowy(20g), przyprawy Ryż(40g) Sałata(30g), olej(5g), zioła Woda z cytryną(200ml)	Naleśniki z owocami: mąka(25g), mleko(50g), jako(20g), masło(5g), mus jabłkowo-gruszkowy(50g), cynamon, Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1065kcal Białko-47g Tłuszcz-35 Węglowodany-144g	1, 3, 7, 8, 9
Wtorek 31.12.24	Grahamka(50g), masło(7g), jajko(50g), ser żółty(15g), szczypiorek(3g), sałata(5g), keczup Bawarka(200ml): napar z mleko(50ml), cytryna(3g), miód(5g)	Pomarańcza80g)	Zupa fasolowa z ziemniakami: włoszczyzna(50g), ziemniak(50g), fasola(40), mięso drobiowe(40g), śmietana(10g), przyprawy Makaron a'la Napoli: makaron(50g), mozzarella(40g), przyprawy, biała rzodkiew(40g),cukinia(40g), marchew(20g), jogurt(10g), koperek Kompot(200ml)	Ciastka owsiane (50g), banan(80g) Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-998kcal Białko-48g Tłuszcz-33g Węglowodany-129g	1, 3, 7, 9,
Środa 01.01.25						
Czwartek 02.01.25	Pieczywo mieszane (35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Jabłko (80g)	Krem z kalafiora: włoszczyzna (100g), kalafior(50g), pestki z dyni(5g),przyprawy Kotlety z jajek: jajko(50g), bułka tarta(15g), olej(5g), pietruszka, szczypiorek(10g), olej(5g), ziemniaki(120g), Surówka z buraków: buraki(80g), jabłko(50g), ogórek kiszony(10g), jogurt(25g) Kompot(200ml)	Słupki warzyw w sosie jogurtowym: marchew(20g), papryka(20g), kalarepa(20g), cukinia(20g), ogórek(20g), jogurt(75ml), przyprawy Napój z cytryną i miodem(200ml): , cytryna(5g), (5g), cukier/miód(5g)	Energia-1070kcal Białko-48g Tłuszcz-35g Węglowodany-168g	1,3, 7,9
Piątek 03.01.25	Bułka otrębowa (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)	Melon (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