

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 03.02.25	Bułka z dynią (50g), pasta serowo-jajeczna(40g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g) Jaglanka z owocami (200ml):mleko(200ml), jabłko(40g), rodzynki(10g) Herbata (200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Jabłko(80g)	Krem z zielonego groszku: włoszczyzna(100g), groszek(100g), jabłko(30g), por(15g), seler(15g), grzanki(10g), natka(5g), przyprawy Makaron z pomidorami i pesto: makaron pełnoziarnisty(80g), pomidor(80g), pesto(10g), orzechy włoskie(3g), olej(3g), czosnek(2g), ser twardy(5g) Sok pomarańczowy(200ml)	Salatka owocowa: banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), kiwi(30g), jogurt(30g), płatki migdałów(10g) Herbata owocowa (200ml):	Energia-1047kcal Białko-42g Tłuszcz-30g Węglowodany-172g	1,3,4,7,9
Wtorek 04.02.25	Musli z rodzynkami: mleko(200ml), musli z rodzynkami(30g) Chleb mieszany (30g), masło(5g), wędlina(15g), pomidor(20g), sałata Herbata owocowa(200ml): cukier/miód(5g)	Banan(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 05.02.25	Bułeczka otrębowa (40g), humus(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Gruszka (80g)	Kapuśniak z młodej kapusty: kapusta (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy Bitki wieprzowe z marchewką: schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g) Woda z cytryną(200ml)	Kanapka z z twarożkiem i rzodkiewką: Chleb wielozbożowy(30g), twarożek(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g),) Jogurt do picia (150ml),	Energia-1014kcal Białko-50g Tłuszcz-31g Węglowodany-134g	1,3,7,8,9,
Czwartek 06.02.25	Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g) Bułka grahamka (50g), masło(7g), wędlina(30g), pomidor(50g), olej(5g), szczypiorek(3g)	Melon(80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), kalarepa(20g), groszek(10g), olej(10g), makaron(10g), przyprawy Pierogi z białym serem: 200g Surówka z marchwi i jabłka: marchew(80g), jabłko(45g), jogurt(40g), Kompot(200ml)	Ryż z owocami ryż(30g): mango(50g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 07.02.25	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)	Kiwi (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), fasolka 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