

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

|                          | Śniadanie  | II Sniadanie     | Obiad   | Podwieczorek   | Kaloryczność  | Alergeny   |
|--------------------------|--|------------------|---|--|---|------------|
| Poniedziałek<br>13.01.25 | <b>Bułka grahamka</b> (50g), pasta rybna(30g), masło(5g), ogórek kiszony(10g), olej(3g), szczypiorek(5g), jogurt(5g), rzodkiewka(30g)<br><b>Mięta z miodem i cytryną</b> (200ml)::<br><b>Napar z mięty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)</b> | Jabłko(80g)      | <b>Zupa brokułowa:</b> włoszczyzna(100g), brokuł(80g), ziemniak(40g), cebula(5g), seler(20g), natka(5g), przyprawy<br><b>Makaron z serem i owocami:</b> makaron(100g), truskawki(80g), jogurt(10g), płatki migdałowe(5g)<br>Kompot(200ml)   | <b>Mus owocowy z jogurtem:</b><br>Malina(100g), jogurt(20g), bułka(35g), masło(5g)<br><b>Kawa zbożowa (200ml):</b><br>Mleko(200ml), kawa zbożowa(5g), miód(5g)                           | Energia-1044kcal<br>Białko-52g<br>Tłuszcz-36g<br>Węglowodany-139g | 1,3,4,7,9  |
| Wtorek<br>14.01.25       | <b>Pieczyczo mieszane</b> (35g), masło(5g), wędlina(10g), pomidor(20g), sałata(5g),<br><b>Owsianka z morelami:</b> mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone morele(5g)<br><b>Herbata owocowa</b> (200ml):                                | Mandarynka(80g)  | <b>Włoska zupa jarzynowa:</b> cukinia(30g), cebula(5g), marchew(30g), ziemniak(30g), seler(20g)przyprawy<br><b>Gulasz wołowy:</b> wołowina(100g), cebula(10g), marchew(10g), koncentrat pomidorowy(10g), olej(5g), przyprawy<br>Kasza pęczak(40g)<br>Kapusta kiszona(60g), marchew(30g), jabłko(20g), olej(5g)<br>Kompot(200ml)                   | <b>Kanapka z humusem i fasolą:</b> chleb(30g), humus/fasola(20g), włoszczyzna(10g), pomidor suszony(10g), szczypiorek(5g), przyprawy<br>Jogurt naturalny(150g): Mięta(200ml)             | Energia-1067kcal<br>Białko-49g<br>Tłuszcz-42g<br>Węglowodany-129g | 1, 3, 7, 9 |
| Środa<br>15.01.25        | <b>Bułeczka otrębowa</b> (40g), pasta jajeczna(50g), olej(5g), pomidor(20g),szczypiorek(3g)<br><b>Kawa zbożowa</b> (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)   | Banan (80g)      | <b>Kapuśniak z młodej kapusty:</b> kapusta (100g), marchew(20g), ziemniak(50g), pietruszka(20g), natka/koper(2g), cebula(2g), przyprawy<br><b>Bitki wieprzowe z marchewką:</b> schab(100g), marchew(25g), olej(5g), kasza pęczak(50g), fasolka szparagowa(100g)<br>Woda z cytryną(200ml)  | <b>Kanapka z z twarogiem i rzodkiewką:</b><br>Chleb wielozbożowy(30g), twaróg(50g), rzodkiewka(20g),jogurt(10g), )<br><b>Jogurt do picia</b> (150ml),                                    | Energia-1014kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-31g<br>Węglowodany-134g | 1,3,7,8,9, |
| Czwartek<br>16.01.25     | <b>Bułka paryska</b> (25g), łosoś(25g), ser twarogowy(25g), rzodkiewka(30g), koperek<br><b>Kasza manna na mleku</b> (200ml)<br><b>Herbata z miodem i cytryną</b> (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)                  | Gruszka(80g)     | <b>Krem z dyni:</b> włoszczyzna(50g), dynia(100g), śmietana(10g), pestki z dyni(7g), przyprawy<br><b>Lasagne:</b> makaron(50g), włoszczyzna(60g), wołowina(80g), sos pomidorowy(70g), ser żółty(10g), przyprawy<br>Surówka: sałata(40g), ogórek(30g), olej(5g), przyprawy<br>Kompot(200ml)  | <b>Salatka owocowa:</b> banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), melon(30g), płatki migdałów(5g)<br>Jogurt(150ml)<br>Herbata owocowa(200ml)   | Energia-1000kcal<br>Białko-46g<br>Tłuszcz-24g<br>Węglowodany-144g | 1, 3, 7, 9 |
| Piątek<br>17.01.25       | <b>Bułka grahamka</b> (50g), humus(50g), ser twarogowy(20g), ogórek kwaszony(20g), rzodkiewka(10g)<br>Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g),   | Pomarańcza (80g) | <b>Zupa grochowa:</b> włoszczyzna (75g), groch(30g), ziemniak(60g), kukurydza(20g), natka pietruszki(3g),przyprawy<br><b>Pierogi leniwe z owocami:</b> ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon<br>Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g)<br>Kompot(200ml) | <b>Twaróg z malinami:</b><br>Ser twarogowy(70g), maliny(30g), jogurt(10g), miód(5g)<br>Bułeczka(30g), masło(5g)<br>Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g) | Energia-1029kcal<br>Białko-50g<br>Tłuszcz-39g<br>Węglowodany-126g | 1,3,4, 7,9 |