

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 27.01.25	Grahamka(50g), masło(5g), ser żółty(20g), ogórek(20g), pomidor(20g), sałata(3g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód(5g)	Borówki(80g)	Krem z marchwi z pomarańczą: marchew(80g), ziemniak(30g), sok pomarańczowy(80ml), śmietana(20g), prażone pestki z dyni(5g), przyprawy Klopsiki drobiowe w sosie zielowym: filet z kurczaka(100g), bułka(7g), mleko(15ml), jajko(3g), śmietana(10g), masło(5g), mąka(3g), koperek(5g), natka(3g), kasza gryczana(50g), mix sałat z rzodkiewką: sałata(80g), rzodkiewka(20g),olej(7g), przyprawy Kompot(200ml)	Serek homogenizowany naturalny(50g), brzoskwinia(50g), rogal maślany(30g) Mleko(200ml)	Energia-1045kcal Białko-42g Tłuszcz-49g Węglowodany-118g	1, 3, 7, 9,
Wtorek 28.01.25	Chleb razowy(35g), masło(5g), pasta z koncentrat pomidorowy(5g), słonecznik(5g), olej(5), rzodkiewka(5g), pietruszka Płatki jęczmienne na mleku: mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), morela suszona(20g),	Jabłko (80g)	Krem z brokułu z pestkami dyni: włoszczyzna (80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), pestki z dyni(10g), przyprawy Ryba pieczona w sosie śmietanowym: 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)	Ryż kokosowo-owocowy: ryż(60g), mleko kokosowe(40g), wiórki kokosowe(5g), sok jabłkowy(10ml), maliny(10g) Serek ziarnisty(75g) Kawa zbożowa(200ml): Mleko(200ml), Kawa(5g) Cukier(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1,3,7,9
Środa 29.01.25	Buleczka(50g), masło(5g), wędlina(30g), pomidor(40g), rzodkiewka(20g), sałata(5g) Kakao(200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	Zupa krem z groszku: bulion(250ml), groszek(80g), ziemniak(50g), śmietana(10g), przyprawy Pieczone udko z kurczaka: udko kurczaka(150g), ryż(30g), koperek, surówka z kalarepy i buraka(120g), jogurt naturalny(10g), Kompot(200ml)	Kanapka z zieloną pastą: bułka otrębowa(30g), masło(5g), brokuł(30g), jajko(20g), jogurt(5g), przyprawy Kefir(200ml)	Energia-1061kcal Białko-59g Tłuszcz-38g Węglowodany-128g	1, 3, 7, 8, 9,
Czwartek 30.01.25	Bułka otrębowa(35g), papryka(40g), wędlina(30g), Owsianka na mleku: mleko(150ml), płatki owsiane(25g), suszone owoce(5g)	Banan (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 31.01.25	Bułka z pestkami dyni(25g), masło(5g), twarożek(30g), papryka(25g), pomidor(20g), sałata(5g), Płatki na mleku: mleko(200ml), płatki ryżowe(25g), suszone owoce(5g) Herbata owocowa(200ml):	Mandarynka(80g)	Krem z cukinii: włoszczyzna(50g), cukinia(100g), ser żółty(10g), pestki z dyni(10g), przyprawy Gołąbki szwajcarskie: mięso mieszane(80g), , bułka (5g), jajko(3g), kapusta(100g), sok pomidorowy(50g), ziemniaki(150g), przyprawy Ogórek kiszony(50g) Kompot(200ml)	Ryż zapiekany z owocami: ryż(25g), mleko(75ml), jabłko(40g), truskawki(40g), białko z jajek(25g), cynamon, Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa(5g)	Energia-1081kcal Białko-39g Tłuszcz-40g Węglowodany-145g	1, 3, 7, 9