

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>03.03.25</b>	Grahamka(50g), masło(5g), ser żółty(20g), ogórek(20g), pomidor(20g), sałata(3g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód(5g)	Banan(80g)	<b>Krem z dyni:</b> dynia(80g), ziemniak(30g), sok pomarańczowy(80ml), śmietana(20g), prażone pestki z dyni(5g), przyprawy <b>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym:</b> 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)	<b>Serek homogenizowany naturalny</b> (50g), brzoskwinia(50g), rogal maślany(30g) Mleko(200ml)	Energia-1045kcal Białko-42g Tłuszcz-49g Węglowodany-118g	1, 3, 7, 9,
<b>Wtorek</b> <b>04.03.25</b>	<b>Chleb razowy</b> (35g), masło(5g), pasta z koncentrat pomidorowy(5g), słonecznik(5g), olej(5), rzodkiewka(5g), pietruszka <b>Płatki jęczmienne na mleku:</b> mleko(200ml), płatki jęczmienne(20g), morela suszona(20g),	Jabłko (80g)	<b>Zupa brokułowa :</b> włoszczyzna (80g), brokuł(80g), ziemniak(20g), przyprawy <b>Ryba pieczona w sosie śmietanowym:</b> 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)	<b>Ryż kokosowo-owocowy:</b> ryż(60g), mleko kokosowe(40g), wiórki kokosowe(5g), sok jabłkowy(10ml), maliny(10g) <b>Kawa zbożowa</b> (200ml): Mleko(200ml), Kawa(5g) Cukier(5g)	Energia-1081kcal Białko-48g Tłuszcz-36g Węglowodany-160g	1,3,7,9
<b>Środa</b> <b>05.03.25</b>	<b>Buleczka</b> (50g), masło(5g), wędlina(30g), jajko(20g),pomidor(40g), sałata(5g) <b>Kakao</b> (200ml): mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Melon(80g)	<b>Zupa z fasolki szparagowej:</b> bulion(250ml), fasolka szparagowa(40g), ziemniak(50g), śmietana(10g), przyprawy <b>Kotlet schabowy z ziemniakami:</b> schab(80g), ziemniaki(150g), koperek, mizeria(110g): ogórek(100g), jogurt naturalny(10g), Kompot(200ml)	<b>Kanapka z zieloną pastą:</b> bułka otrębowa(30g), masło(5g), brokuł(30g), jogurt(5g), rzodkiewka(20g),przyprawy Jogurt(150ml)	Energia-1061kcal Białko-59g Tłuszcz-38g Węglowodany-128g	1, 3, 7, 8, 9,
<b>Czwartek</b> <b>06.03.25</b>	<b>Bułka paryska</b> (25g), pasta z tuńczyka(25g), wędlina(25g), papryka(30g), oliwki(15g), koperek <b>Kasza manna na mleku</b> (200ml) <b>Herbata z miodem i cytryną</b> (200ml): napar z herbaty(200ml), sok z cytryny, miód(5g)	Gruszka(80g)	<b>Zupa szpinakowa z ziemniakami:</b> włoszczyzna(50g), szpinak(100g), śmietana(10g), pestki z dyni(7g), przyprawy <b>Makaron penne w sosie mięsno-warzywnym:</b> makaron(50g), włoszczyzna(60g), wieprzowina(80g), sos pomidorowy(70g), ser mozzarella(10g), przyprawy Surówka: ogórek kiszony(50g), cebula(10g), olej(5g), przyprawy. Kompot(200ml)	<b>Salatka owocowa:</b> banan(30g), pomarańcza(30g), jabłko(30g), melon(30g), płatki migdałów(5g) Jogurt(150ml) Herbata owocowa(200ml)	Energia-1000kcal Białko-46g Tłuszcz-24g Węglowodany-144g	1, 3, 7, 9
<b>Piątek</b> <b>07.03.25</b>	<b>Bułka grahamka</b> (50g), wędlina(20g), ser żółty(20g), ogórek kwaszony(20g), papryka(30g) 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 <b>Pierogi leniwe z owocami:</b> ser twarogowy(120g), mąka(50g), jajko(20g), brzoskwinia(20g), pomarańcza(20g), morele suszone(5g)(80g), cynamon Surówka z marchwi: marchew(50g), jabłko(50g), olej(5g). Kompot(200ml)	<b>Twarożek z malinami:</b> Ser twarogowy(70g), maliny(30g), jogurt(10g), miód(5g) Buleczka(30g), masło(5g) Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4, 7,9