

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 17.02.2025	Pieczyno mieszane (50g), jajko(30g), wędlina(15g), masło(5g), pomidor(20g), ogórek(15g), szczypiorek(2g) Kakao: mleko(200ml), kakao(5g), cukier/miód(5g)	Jabłko(80g)	Krem z brokułu: włoszczyzna(100g), brokuł(80g), cebula(15g), masło(5g), śmietana(10g)przyprawy Lasagne: filet z indyka(70g), sos pomidorowy(60g), makaron(30g), pieczarki(20g),cebula(5g), ser żółty(10g), przyprawy Surówka: sałata(30g), papryka(30g), jogurt(15g), przyprawy Woda(250ml)	Buleczka z budyniem: bułka(30g), masło(5g), Koktajl mleczno-truskawkowy(200ml): jogurt(150g), truskawki(70g), płatki owsiane(10g), wiórki kokosowe(5g)	Energia-1005kcal Białko-44g Tłuszcz-37g Węglowodany-124g	1, 3, 7, 9
Wtorek 18.02.2025	Płatki kukurydziane na mleku: mleko(200ml), płatki kukurydziane(30g) Pieczyno mieszane (50g), masło(5g), wędlina(10g), ser twarogowy(30g), Ogórek(15g), papryka(20g), roszponka(5g) Woda z miodem i cytryną(200ml): sok z cytryny, miód(5g)	Banan(80g)	Zupa z czerwonej soczewicy: włoszczyzna(75g), soczewica(30g), sok pomidorowy(100g), mozzarella(30g), Kotlety z jajek: jajko(75g), bułka tarta(15g), masło(5g), natka(10g), olej(5g), ziemniaki(150g), surówka z kapusty i pomidorów: kapusta (60g), pomidor(40g), cebulka(5g), jogurt naturalny(15g) Sok marchwiowy(200ml)	Kanapka na ciepło: chleb mieszany(50g), szynka(10g), ser żółty(20g), ketchup(10g), jabłko(20g), papryka(40g) Herbata z cytryną(200ml): napar z herbaty, cytryna(3g), miód/cukier(5g)	Energia-988kcal Białko-45g Tłuszcz-31g Węglowodany-142g	1, 3,7, 8, 9
Środa 19.02.2025	Pieczyno mieszane (50g), masło(5g), wędlina(15g), ser twarogowy(20g), rzodkiewka(10g), ogórek(20g), sałata(5g), masło(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml), kawa zbożowa(5g)	Mandarynka (80g)	Rosół z makaronem: włoszczyzna(100g), indyk(50g), makaron(43g),natka(3g), przyprawy Pulpeciki w sosie ziołowym: mięso wieprzowo- drobiowe(70g), , mleko(30ml), bułka(7g), jajko(3g), śmietana(10ml), masło(5g), mąka(3g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z buraków i jabłek: burak100g), jabłko(20g), przyprawy Kompot(200ml)	Deser jogurtowo-owocowy: mus truskawkowy(60g), jogurt(150g), granola(25g), Herbata owocowa (200ml):,	Energia-1053kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 20.02.2025	Owsianka na mleku: mleko (200ml), płatki owsiane(30g), morele suszone(5g) Pieczyno mieszane (50g), wędlina(20g), ser żółty(15g), pomidorki koktajlowe(20g), szczypiorek(5g), ogórek kiszony(20g), Herbata z cytryną(200ml): miód(5g)	Gruszka(80g)	Zupa warzywna: marchew(50g), kapusta pekińska(30g), pomidor(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), truskawka(20g), miód(5g) Napar z pokrzywy(200ml)	Energia-988kcal Białko-40g Tłuszcz-35g Węglowodany-133g	1, 3, 7, 8, 9
Piątek 21.02.2025	Ryż na mleku(200ml): mleko(200ml), ryż(30g) Herbata miętowa(200ml) Kanapka z pastą jajeczną: pieczywo mieszane(50g), masło(7g), jajko(30g), jogurt(5g), wędlina(20g),papryka(20g), pomidorki koktajlowe(10g), szczypoiorek(5g)	Melon (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100g), sok pomidorowy(100g), śmietana(10g), ryż(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy Ryba pieczona z ziemniakami: filet z dorsza(80g), cebula(5g), olej(3g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(100g) Surówka z kalarepy: kalarepa(60g), marchew(40g), jabłko(20g), olej(3g) Kompot(200ml)	Placki z jabłkiem: mąka(30g), kefir(20g), jajko(20g), jabłko(50g), rodzynki(5g), olej(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1059kcal Białko-48g Tłuszcz-25g Węglowodany-177g	1,3, 4,7,9