

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 24.02.2025	Polenta z brzoskwinią: mleko(200ml), kasza kukurydziana(25g), brzoskwinia(35g), Herbata owocowa(200ml). Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), ser żółty(20g), wędlina(15g), ogórek(30g), sałata(10g)	Banan(80g)	Zupa pomidorowa z ziemniakami: włoszczyzna (100g), sok pomidorowy(100g), śmietana(10g), ziemniaki(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy Ryba pieczona z makaronem i brokułem: filet z łososia(80g), brokuł(50g), olej(3g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Makaron(100g) Surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska(60g), marchew(40g), jabłko(20g), olej(3g) Kompot(200ml)	Placki ziemniaczane: mąka(30g), ziemniaki(50g), cebula(20g)jaja(30g), olej(3g), Bawarka(200ml): napar z czarnej herbaty(100ml), mleko(100ml)	Energia-1059kcal Białko-48g Tłuszcz-25g Węglowodany-177g	1,3, 4, 7,9
Wtorek 25.02.2025	Buleczka otrębowa (40g), humus(25g), olej(5g), jajko(25g), pomidor(20g),szczypiorek(3g) Kawa zbożowa (200ml): mleko (200ml), musli(25g),owoce(15g)	Jabłko (80g)	Kapuśniak: 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,
Środa 26.02.2025	Buleczka pszenna (50g), ser żółty(25g), kabanos(30g), ketchup(5g), natka(2g), ogórek(50g, szczypiorek(5g) Płatki kukurydziane na mleku (200ml): mleko(200ml), płatki kukurydziane(30g)	Gruszka(80g)	Barszcz czerwony: włoszczyzna(50g), burak(50g), ziemniak(60g), śmietana(10g), przyprawy Gulasz wołowy: mięso wołowe(200g), marchew(15g), cebula(5g), olej(10g), natka(3g), Kasza gryczana(50g) Kapusta pekińska(50g), ananas(30g), orzechy(10g), rodzynki(10g), jogurt(10g) Woda(250ml)	Ciasteczka zbożowe z owocami: ciasteczka(30g), banan(80g), melon(20g), sok marchwiowy(200ml)	Energia-1011kcal Białko-53g Tłuszcz-33g Węglowodany-138g	1, 3, 7, 8, 9
Czwartek 27.02.2025	Bułka otrębowa (25g), masło(5g), pasta z łososia(20g), ogórek(g20), zioła Jaglanka: sok jabłkowy(75ml), woda(75ml), kasza jaglana(20g), rodzynki(10g), siemię lniane(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Mandarynka (80g)	Zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym: włoszczyzna (80g), mięso drobiowe(50g), kalafior(65ml), ziemniak(50g), kukurydza(20g), śmietana(5g), natka pietruszki(3g),przyprawy Makaron z serem i musem owocowym: makaron(50g), maliny(80g), ser biały(50g) Kompot(200ml)	Pączek (35g), serek waniliowy(120g), Herbata z cytryna i miodem(200ml): woda(100ml), miód(5g), sok z cytryny(5ml)	Energia-1025kcal Białko-40g Tłuszcz-37g Węglowodany-122g	1,3,7,9
Piątek 28.02.2025	Bułka z dynią (40g), pasta jajeczna: jajko(40g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Melon (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), fasola 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