

JADŁOSPIS W PRZEDSZKOLU NR 215 W WARSZAWIE

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
Poniedziałek 02.02.26	Bułka kajzerka (40g), twarożek(30g), masło(5g), jogurt(5g), szczypiorek(5g), papryka(20g), ogórek(20g), Bawarka(200ml): mleko (50ml), napar z herbaty(150g)	Jabłko (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, ziemniaki(150g), Surówka z białej kapusty: kapusta(50g), marchew(20g), jabłko(20g), olej(5g), jogurt(10g) Kompot(200ml)	Owsianka z miodem i owocami: banan, borówka(50g), płatki owsiane(30g), masło(5g), miód(5g),kakao(3g), płatki migdałowe(5g) Mleko(200ml)	Energia-1091kcal Białko-42g Tłuszcz-43g Węglowodany-135g	1,3,7,8,9
Wtorek 03.02.26	Bułka dyniowa (25g), masło(5g), pasta z łososia(40g), ogórek kiszony(g20), papryka(20g) Jaglanka: mleko(150ml), kasza jaglana(20g), rodzyнки(10g), morele(5g), cukier/miód(5g), cynamon	Pomarańcza (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 truskawkami i serem makaron(50g), truskawki(50g), jogurt(80g), ser biały(100g) Kompot(200ml)	Słupki warzywne z jogurtem: marchew(5g), papryka(5g), ogórek(5g), kalafior(5g)jogurt(50g), przyprawy Wafle ryżowe(30g) Woda 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
Środa 04.02.26	Pieczywo mieszane (50g), jajko na twardo(25g),szynka(5g), ser twarogowy(5g) twarogowy(20g), sałata(5g),papryka(5g), pomidor(5g), Kawa zbożowa(200ml): mleko(200ml),	Banan (80g)	Zupa grochowa: włoszczyzna (75g), ziemniak(60g), groch(30g), ziemniaki(30g), natka pietruszki(3g),przyprawy Zapiekanki z makaronem: makaron(50g), wieprzowina(30g), pieczarki(20g), cebula(5g), kapusta kiszona(50g), papryka(50g)jabłko(50g), olej(5g) Kompot(200ml)	Jogurt z musli: jogurt(80g), musli(30g), morele suszone(30g) Lemoniada(200ml): woda(200ml), cytryna(5g), mięta(3g)	Energia-1029kcal Białko-50g Tłuszcz-39g Węglowodany-126g	1,3,4, 7,9
Czwartek 05.02.26	Bułka grahamka (25g), wędlina(30g), masło(5g), ogórek(20g), rzodkiewka(5g) Makaron z mlekiem(200ml): mleko(200ml), makaron(30g), owoce Herbata owocowa(200ml)	Mandarynka (80g)	Zupa porowa z grzankami: włoszczyzna (80g), por(50g), grzanki(30g), śmietana(20g), natka Ryba pieczona: filet z mintaja(120g), olej(5g), cebula(5g), sok z cytryny(5g), śmietana(10g), przyprawy Ziemniaki(150g) Surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona(50g), marchew(20g), jabłko(20g), olej(5g) Kompot(200ml)	Kanapki z mozzarellą: pomidor(80g), jajko(25g), ser mozzarella(10g), chleb(25ml), masło(5g), natka, przyprawy Herbata z cytryną i miodem(200ml): woda(200ml), cytryna(3g), miód(5g)	Energia-1000kcal Białko-55g Tłuszcz-34g Węglowodany-124g	1,3,4, 7,9
Piątek 06.02.26	Pieczywo mieszane (35g), masło(5g), ser żółty(25g), wędlina(20g), ogórek kiszony(20gsałata(5g) Ryż na mleku: mleko(200ml), ryż(20g), rodzyнки(10g) Herbata owocowa (200ml):	Banan, jabłko (80g)	Barszcz ukraiński: burak(100g), włoszczyzna(60g), ziemniak(30g), jajko(25g), fasola(30g)przyprawy Schab duszony z warzywami: kasza jęczmienna(150g), schab(80g), pietruszka(30g), por(5g), olej(5g), przyprawy Warzywa na parze: brokuł, kalafior, marchew(80g) Kompot(200ml)	Budyń waniliowy z musem owocowym: mleko(200g), mango(30g), granola(10g) Sok owocowy(200ml)	Energia-1020kcal Białko-54g Tłuszcz-30g Węglowodany-147g	1, 3, 7, 9