



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
Zgromadzenia PP Prezentek
58-100 Świdnica, ul. Piekarska 2
tel. 511 134 121
REGON: 022019212 NIP: 884-11-55-113

JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 22.08.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Barszcz biały z ziemniakami (180g) /1/ Makaron z białym serem i polewą truskawkową (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy (130g) Jabłko (75g) Herbatnik (10g) /1,7/	E: 850kcal B: 31g T: 18g W: 140g
Wtorek 23.08.2022	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa jarzynowa z ryżem (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (80g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka szwedzka (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko zbożowe (12g) /1,3,6,7/ Banan (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 880kcal B: 33g T: 35g W: 106g
Środa 24.08.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Barszcz czerwony z ziemniakami (180g) Kluski śląskie z masełkiem (100g) /1,3,7/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1/ Gruszka (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 860kcal B: 24g T: 22g W: 140g
Czwartek 25.08.2022	Zacierka na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (180g) /1/ Gulasz drobiowy (80g) /1/ Kasza kuskus (30g) /1/ Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Rumianek (130g)	Prażone jabłko z cynamonem (100g) Biszkopt bez cukru (10g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 870kcal B: 36g T: 18g W: 137g
Piątek 26.08.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym ze szczypiorkiem (30g) /4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) /1/ Jajko sadzone (60g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Buraczki z cebulką (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/	E: 870kcal B: 38g T: 28g W: 113g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja