



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 26.09.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana (180g) /7/ Makaron z białym serem i polewą truskawkową (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy (130g) Jabłko (75g) Herbatnik (10g) /1,7/	E: 880kcal B: 29g T: 14g W: 157g
Wtorek 27.09.2022	Płatki kukurydziane na mleku (150g) /1/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek Almette z ziołami (15g) /7/ Pomidor malinowy (15g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1/ Potrawka z kurczaka (50g) Kasza jaglana prażona (30g) Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Banan (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 36g T: 27g W: 131g
Środa 28.09.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka żółta (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Krupnik z warzywami i kaszą jęczmienną (180g) /1,9/ Fasolka po bretońsku (100g) Chleb baltonowski (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Budyń śmietankowy na mleku z wiórkami kokosowymi (100g) /7/	E: 880kcal B: 32g T: 28g W: 127g
Czwartek 29.09.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Schab pieczony w ziołach (70g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem (30g) /1/ Rumianek (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (100g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 33g T: 26g W: 113g
Piątek 30.09.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym ze szczypiorkiem (40g) /4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty (180g) Jajko sadzone (60g) /3/ Ziemniaki tłuczone z koperkiem (70g) Surówka warzywna (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców (150g) /7/	E: 850kcal B: 33g T: 24g W: 120g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.
Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja