



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 29.08.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka krucha z karczmy (20g) Żółta papryka (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną (200g) /1,7/ Ryż z jabłkami i cynamonem (150g) Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Winogrona (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 26g T: 16g W: 160g
Wtorek 30.08.2022	Płatki kukurydziane na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (180g) /1/ Pieczone udko z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem (50g) /1/ Herbata rumiankowo owocowa (130g)	Wafle ryżowe (10g) Arbuz (100g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 42g T: 30g W: 119g
Środa 31.08.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka pieczona na maśle (20g) Zielona sałata (5g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa fasolowa z ziemniakami (200g) Sos boloński z mięsem mielonym (60g) Makaron świderki (30g) /1/ Talarki marchewki (10g) Kompot owocowy (130g)	Budyń śmietankowy na mleku z płatkami migdałowymi (130g) /7,8/	E: 900kcal B: 35g T: 27g W: 134g
Czwartek 01.09.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1/ Potrawka z kurczaka (50g) /1/ Kasza bulgur (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko maślane Sante (12g) /1,3,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 37g T: 24g W: 127g
Piątek 02.09.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorkiem (50g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną (200g) /1,7/ Paluszki rybne (60g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g)	E: 880kcal B: 33g T: 25g W: 127g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miase
s. mgr Ewa Mierzwia

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja