



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 28.11.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Rukola (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (180g) /3/ Makaron z białym serem i truskawkami (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 870kcal B: 35g T: 24g W: 128g
Wtorek 29.11.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Bułeczka kukurydziana (30g) Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z ryżem (180g) Kotlety mielone (80g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Rumianek (130g)	Sałatka owocowa (100g) Herbatniki (10g) /1,3/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 33g T: 29g W: 123g
Środa 30.11.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Pomidor malinowy (15g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa fasolowa z makaronem (180g) /1/ Kopytka z masłem (120g) /1,3,7/ Słupki marchewki do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Ryż na mleku na gęsto z sokiem malinowym naturalnym (130g) /7/	E: 880kcal B: 30g T: 19g W: 148g
Czwartek 01.12.2022	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa kartoflanka z bazylią i pomidorami (170g) Gulasz drobiowy z indyka (70g) /1/ Ryż brązowy parzony (30g) Buraczki z cebulką (30g) Herbata miętowa (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (100g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 870kcal B: 36g T: 27g W: 120g
Piątek 02.12.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Paluszki rybne (60g) /3,4/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z selera i marchwi (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt Jogobella z kawałkami owoców (150g) /7/	E: 900kcal B: 35g T: 28g W: 122g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miense
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk
Bar Alicja