



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 06.03.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Filet pieczony (20g) Papryka (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Strucla z serem (30g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /1,7/	E: 830kcal B: 30g T: 17g W: 139g
Wtorek 07.03.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowo czekoladowy (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa koperkowa z makaronem i śmietaną (180g) /1,7/ Pieczeń rzymska (70g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Rumianek (130g)	Sałatka owocowa (90g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 920kcal B: 31g T: 35g W: 116g
Środa 08.03.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka Bohuna (20g) Rzodkiewka (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (180g) Sos boloński z mięsem mielonym (60g) Makaron świderki (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na mleku na gęsto z polewą truskawkową (100g) /1,7/	E: 920kcal B: 36g T: 29g W: 128g
Czwartek 09.03.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) Miód pszczeni (10g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z makaronem (180g) /1/ Kurczak w jarzynach (50g) /1/ Ryż brązowy parzony (30g) Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko kakaowe Sante bez cukru (20g) Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 860kcal B: 35g T: 24g W: 123g
Piątek 10.03.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) /3/ Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Paluszki rybne (60g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z selera i marchwi (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/	E: 860kcal B: 33g T: 26g W: 117g

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

Uwaga: Zastrzeżę się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Alicja Bar