



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 20.03.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Żurek z jajkiem i kiełbaską (180g) /1,3/ Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 880kcal B: 29g T: 20g W: 146g
Wtorek 21.03.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (180g) /1,3/ Polędwica duszona w sosie własnym (70g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z buraczków (40g) Herbata z cytryną (130g)	Koktajl truskawkowy na maślanie (130g) /7/ Herbatniki maślane (10g) /1,3,7/	E: 840kcal B: 42g T: 26g W: 107g
Środa 22.03.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka filet pieczony (20g) Pomidory (15g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz czerwony z ziemniakami (180g) Łazanki z białą i kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbaską (100g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Ciastko jagodowe Sante bez cukru (25g) /1,3,7/ Kiwi (40g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 28g T: 24g W: 137g
Czwartek 23.03.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa grochowa z ziemniakami (180g) Gulasz z indyka (80g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Galaretka owocowa (100g) Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 35g T: 20g W: 132g
Piątek 24.03.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli ze szczypiorkiem (40g) /3,4/ Bawarka (130g) /7/	Zupa kalafiorowa z makaronem (180g) /1/ Kotlety jajeczne (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kapusty pekińskiej (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/	E: 870kcal B: 37g T: 29g W: 110g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Alicja Bar