



**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
<b>Poniedziałek</b> 27.03.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną (180g) /7/ Makaron z białym serem i truskawkami (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel z tartym jabłkiem (130g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 800kcal B: 28g T: 14g W: 140g
<b>Wtorek</b> 28.03.2023	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną (180g) /1,7/ Pieczone pałeczki z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Warzywa na parze (30g) Herbata miętowa (130g)	Chałka z masłem (30g) /1,3,7/ Winogrona (30g) Gorące mleko (130g) /7/	E: 940kcal B: 42g T: 33g W: 119g
<b>Środa</b> 29.03.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z liściem (20g) Sałata zielona (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Kartoflanka z natką pietruszki (180g) Fasolka po bretońsku (60g) Chleb baltonowski (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 860kcal B: 31g T: 23g W: 135g
<b>Czwartek</b> 30.03.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb tygrysi (30g) /1,3,6,7/ Masło (5g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Rukola (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa pieczarkowa z makaronem (180g) /1/ Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Kasza bulgur parzona (30g) /1/ Surówka szwedzka (30g) Rumianek (130g)	Sałatka z ryżem, pieczonym kurczakiem, ogórkiem i kukurydzą (50g) /3/ Bagietka pszenna (30g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 914kcal B: 35g T: 30g W: 130g
<b>Piątek</b> 31.03.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z ryżem (180g) Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt naturalny z musli i suszoną żurawiną (100g) /1,7/	E: 840kcal B: 41g T: 26g W: 106g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Mierze*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*