



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 08.05.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka tradycyjna (20g) Papryka (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Kakao na mleku (130g) /7/	E: 870kcal B: 29g T: 18g W: 145g
Wtorek 09.05.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Hummus klasyczny (10g) Ogórek zielony (10g) Herbata z cytryną (130g)	Kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Kolorowy kociołek (80g) Kasza jęczmienna (30g) /1/ Surówka wielowarzywna (30g) Herbata owocowa (130g)	Ciastko zbożowe z morelą (25g) /1,6,7,8/ Gruszka (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 800kcal B: 30g T: 24g W: 116g
Środa 10.05.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Rosół z ryżem (180g) Zapiekanek ziemniaczany z kiełbaską i jajkiem (100g) /3/ Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli i kawałkami banana (100g) /1,7/	E: 810kcal B: 30g T: 25g W: 117g
Czwartek 11.05.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem zabieleną śmietaną (180g) /1,7/ Kotlet drobiowy w panierce (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (30g) Rumianek (130g)	Drożdżówka z truskawkami i kruszonką (wypiek własny) (40g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 40g T: 28g W: 115g
Piątek 12.05.2023	Chleb jaglany (45g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Jajecznica ze szczypiorkiem (30g) /3/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa koperkowa z makaronem (180g) /1,7/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (40g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 950kcal B: 43g T: 38g W: 107g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja