



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
Zgromadzenia PP Prezentek
58-100 Świdnica, ul. Piekarska 2
tel. 511 134 121
REGON: 022019212 NIP: 884-11-65-113

JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 22.05.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka żółta (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami (180g) Sos truskawkowo jogurtowy (60g) /7/ Ryż biały parzony (30g) Kompot owocowy (130g)	Chałka z masłem (30g) /1,3,7/ Jabłko (40g) Herbata z cytryną (130g)	E: 800kcal B: 23g T: 17g W: 140g
Wtorek 23.05.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z ryżem (180g) Polędwica duszona w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Kasza kuskus (30g) /1/ Buraczki z papryką i cebulką (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko kakaowe Sante bez cukru /1,6,7,8/ Arbuz (100g) Bawarka (130g) /7/	E: 870kcal B: 38g T: 22g W: 126g
Środa 24.05.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Roszponka (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Kartoflanka z tartymi warzywami (180g) Makaron ze szpinakiem i śmietaną (100g) /1,7/ Talarki marchewki (10g) Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym i wiórkami kokosowymi (100g) /1,7/	E: 880kcal B: 31g T: 32g W: 118g
Czwartek 25.05.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek Almette pomidorowy (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa pieczarkowa z makaronem (180g) /1/ Pieczone pałeczki z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z młodej kapusty i marchwi (40g) Herbata malinowa (130g)	Galaretka owocowa (100g) Winogrona (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 36g T: 31g W: 113g
Piątek 26.05.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa grochowa z makaronem (180g) /1/ Paluszki rybne (60g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z ogórków, pomidorów i cebuli z olejem rzepakowym (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Serek homogenizowany Piątnica (150g) /7/	E: 920kcal B: 40g T: 34g W: 112g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
M. Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja