



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	Chleb baltonowski (60g) /1AB/ Masło (3g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka czerwona (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1B,7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (180g) /1C/ Makaron z serem i sosem truskawkowo jogurtowym (wyrób własny) (100g) /1A,7/ Kompot owocowy (130g)	Chałka z kruszonką (30g) /1A,3/ Jabłko (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 872 kcal B:44g T: 25g W: 124g
Wtorek	Płatki owsiane na mleku (150g) /1D,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1A,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Banan (60g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1A,3,9/ Kurczak w jarzynach (60g) Kasza gryczana (30g) Buraczki z cebulką (30g) Herbata miętowa (130g)	Serek homogenizowany waniliowy (150g) /7/ Mandarynka (60g) Chrupki kukurydziane (20g)	E: 900 kcal B:40g T: 30g W: 120g
Środa	Chleb wiejski (60g) /1AB/ Masło (3g) /7/ Szynka wieprzowa (20g) Ogórek zielony (30g) Kiełki brokuła (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180g) /9/ Sos pomidorowy z ciecierzycą (70g) Ryż biały parzony (30g) Słupki marchewki do chrupania (60g) Herbata owocowa (130g)	Ciastko zbożowe z morelą (20g) /1A,3/ Pomarańcza (70g) Czekolada na mleku (130g) /7/	E: 985 kcal B:43g T: 32g W: 139g
Czwartek	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1AB/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka (50g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z fasolką szparagową żółtą (180g) /9/ Pieczone polędwiczki wieprzowe z papryką czerwona w sosie własnym (70g) Kasza jaglana (30g) Ogórek kiszony (30g) Rumianek (130g)	Banan (60g) Biszkopty (10g) /1A,3/ Bawarka (130g) /7/	E: 907 kcal B:41g T: 30g W: 123g
Piątek	Chleb jaglany (60g) /1A,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Serek ziołowy Almette (20g) /7/ Pomidor (30g) Szcypiorek (10g) Herbata z cytryną (130g)	Barszcz czerwony z lanymi kluskami 180g /1A,3,9/ Pieczony mintaj w panierce (90g) /1A,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki (30g) Kompot z suszonych owoców (130g)	Piernik krakowski z orzechami (wypiek własny) (40g) /1A,3/ Mandarynka (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 915 kcal B:40g T: 26g W: 134g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.
Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miawe
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

Paulina Dżugaj- intendent

Dżugaj Paulina