



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
Zgromadzenia PP Prezentek
58-100 Świdnica, ul. Plekarska 2
tel. 511 134 121
REGON: 022019212 NIP: 884-11-55-113

JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 18.03.2024	Chleb baltonowski 60g /1AB/ Masło 5g /7/ Połędwica drobiowa (20g) Rukola (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1B,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana (180g) /7/ Ryż z polewą truskawkowo jogurtową (100g) /1A,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel na naturalnym soku z tartym jabłkiem (100g) Chrupki kukurydziane (5g)	E:869 kcal B:38g T:25g W:126g
Wtorek 19.03.2024	Płatki ryżowe na mleku (150g) /1D,7/ Chleb jaglany (30g) /1AB,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Ser żółty (20g) /7/ Jajko (50g) /3/ Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1A/ Pieczone udko z kurczaka (90g) Ziemniaki (30g) Marchew z groszkiem na ciepło zabielana (40g) /7/ Herbata miętowa (130g)	Koktajl jagodowy na maślanie (130g) /7/ Herbatniki /1A,3/	E:950 kcal B: 48g T: 29g W: 124g
Środa 20.03.2024	Chleb wieśniak (60g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Szynka wieprzowa (20g) Pomidor malinowy (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1B,7/	Zupa kartoflanka (180g) Fasolka po bretońsku (60g) Chleb baltonowski (60g) /1AB/ Talarki marchewki do chrupania (30g) Kompot owocowy (130g)	Ciastko biszkoptowe (30g) /1A,3,7/ Jabłko (40g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E:887 kcal B:41 g T: 22g W: 138g
Czwartek 21.03.2024	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1C,7/ Chleb IG (30g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Hummus naturalny (20g) Ogórek zielony (40g) Herbata z cytryną 130g	Zupa pieczarkowa z makaronem (180g) /1A,3/ Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (90g) ziemniaki (70g) /1C/ Surówka z kapusty kiszonej 40g Herbata owocowa (130g)	Chałka z kruszonką /1A,3,7/ Masło (5g) /7/ Banan (60g) Kakao na mleku (130g) /7/	E: 962kcal B: 41g T: 32g W: 132g
Piątek 22.03.2024	Chleb kukurydziany (60g) /1A,11/ Masło (5g) /7/ Pasta rybna z makrelą /4/ Rzodkiewka (40g) Szcypiorek (5g) Bawarka (130g) /7/	Rosół z ryżem i natką pietruszki (180g) Naleśniki z białym serem i z musem jabłkowo brzoskwiniowym (100g) /1A,3,7/ Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/ Jabłko (60g)	E: 951kcal B: 49g T: 23g W:132g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

Paulina Dżugaj- intendent

Dżugaj Paulina