



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 04.07.2022 | Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/ | Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem (180g) /1,3/ Placuszki z kaszy manny (100g) /1,3,7/ Jogurt naturalny (20g) /7/ Kawałki ananasa (15g) Kompot owocowy (130g) | Kisiel owocowy (130g) Biszkopty (10g) /1,3,7/ | E: 870kcal B: 30g T: 21g W: 140g |
| Wtorek 05.07.2022 | Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem i rzodkiewką (30g) /3,7/ Herbata z miodem (130g) | Rosół z makaronem (180g) /1,9/ Gotowany kurczak w sosie potrawkowym (50g) /1/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Surówka warzywna (30g) Rumianek (130g) | Chałka z kruszonką z masłem (30g) /1,7/ Arbuz (100g) Bawarka (130g) /7/ | E: 890kcal B: 37g T: 28g W: 118g |
| Środa 06.07.2022 | Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka „Pieczona na maśle” (20g) Rukola (5g) Ciepłe mleko (130g) /7/ | Zupa fasolowa z makaronem (180g) /1/ Kluski śląskie z masełkiem (100g) /1,3,7/ Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Kompot owocowy (130g) | Mus jogurtowo owocowy (120g) /7/ | E: 870kcal B: 23g T: 25g W: 135g |
| Czwartek 07.07.2022 | Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Bułka pszenna (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g) | Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Kotlety mielone (80g) /1,3,7/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem (30g) /7/ Herbata miętowa (130g) | Jabłko prażone z cynamonem (100g) Ciastko owsiane (10g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/ | E: 890kcal B: 28g T: 31g W: 124g |
| Piątek 08.07.2022 | Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (30g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/ | Zupa brokułowa z ziemniakami i śmietaną (180g) /7/ Sos pomidorowy z tuńczykiem (80g) /4/ Makaron świderki (30g) /1/ Talarki marchewki (10g) Sok naturalny 100% (130g) | Jogurt naturalny z musli i truskawkami (100g) /1,7/ | E: 870kcal B: 36g T: 22g W: 129g |

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:

Alicja Bar

Intendent – dietetyk

Bar Alicja