



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 07.03.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z piersi kurczaka (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński (190g) /7,9/ Naleśniki z białym serem i dżemem (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Chałka z masłem (30g) /1,3,7/ Jabłko (75g) Herbata owocowa (130g)	E: 880kcal B: 35g T: 26g W: 126g
Wtorek 08.03.2022	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Serek Almette pomidorowy (15g) Herbata z miodem (130g)	Zupa z groszkiem, marchewką i ziemniakami (180g) Kolorowy kociotek (90g) /1/ Kasza bulgur (30g) /1/ Kalafior parzony z masłem (40g) /7/ Rumianek (130g)	Ciastko owsiane (20g) /1,3,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 33g T: 25g W: 124g
Środa 09.03.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Roszponka (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty (180g) Sos boloński z mięsem mielonym (60g) /1,7/ Makaron pełnoziarnisty (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na mleku z wiórkami kokosowymi (100g) /1,7/	E: 900kcal B: 32g T: 24g W: 140g
Czwartek 10.03.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Bułeczka pszenna (40g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (170g) /1,3/ Pieczone nuggetsy z kurczaka (90g) Pieczone frytki (70g) Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Herbata miętowo owocowa (130g)	Chleb baltonowski (30g) /1/ Sałatka z makaronu ryżowego z szynką, kukurydzą i ananasem (50g) /1,3/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 42g T: 27g W: 128g
Piątek 11.03.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym ze szczypiorkiem (25g) /4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy (180g) Kotlety jajeczne (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z marchewki i jabłka (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 38g T: 31g W: 116g

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