



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 14.03.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka żółta (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz biały z jajkiem (180g) /1,3/ Ryż biały parzony (30g) Sos truskawkowy na jogurcie naturalnym (50g) /7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pieczony pasztet (15g) Ogórek zielony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 890kcal B: 29g T: 26g W: 135g
Wtorek 15.03.2022	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (20g) /3,7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem (180g) /1/ Pieczone pałeczki z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Rumianek (130g)	Salatka owocowa (banany, kiwi, winogrona) (100g) Wafitki zbożowo-ryżowe (5g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 40g T: 30g W: 115g
Środa 16.03.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Rosół z ryżem i tartymi warzywami (180g) Pierogi ruskie ze śmietaną (100g) /1,3,7/ Talarki marchewki (10g) Herbata owocowa (130g)	Strucla z jabłkami Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 32g T: 21g W: 145g
Czwartek 17.03.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Czeko-śliwka (śliwki węgierki z miodem i kakao) (15g) Herbata z cytryną (130g)	Kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (80g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Biszkopty bez cukru (10g) /1,3/ Gruszka (60g) Czekolada na gorąco na mleku (130g) /7/	E: 850kcal B: 32g T: 30g W: 110g
Piątek 18.03.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorkiem (60g) /7/ Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa fasolowa z makaronem (200g) /1/ Paluszki rybne (30g) /1,3,7/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Buraczki z cebulką (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/	E: 860kcal B: 37g T: 22g W: 126g

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