



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 21.03.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Rukola (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z makaronem (200g) /1/ Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Koktajl truskawkowy na maślanie (150g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g)	E: 860kcal B: 30g T: 20g W: 140g
Wtorek 22.03.2022	Zacierka na mleku (150g) /3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Krupnik z kaszą jęczmienną (180g) /1/ Duszona polędwica w sosie własnym (70g) /1/ Ziemniaki tłuczone (70g) Warzywa na parze (40g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Rogał z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (75g) Kakao na mleku (130g) /7/	E: 860kcal B: 40g T: 26g W: 111g
Środa 23.03.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka pieczona (20g) Pomidory z cebulką (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Łazanki z białą kapustą i kielbaską (100g) /1,3/ Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i plasterkami banana (100g) /7/	E: 900kcal B: 33g T: 23g W: 140g
Czwartek 24.03.2022	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (200g) /1/ Gulasz drobiowy z indyka (80g) /1/ Ryż brązowy parzony (30g) Surówka z selera i marchwi (40g) Rumianek (130g)	Ciastko zbożowe Sante (25g) /1,3/ Kiwi (35g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 35g T: 20g W: 137g
Piątek 25.03.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (30g) /3,4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grochowa z ziemniakami (160g) Jajko w sosie chrzanowym (90g) /3,7/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Sałatka szwedzka (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Bułeczka drożdżowa z białym serem (50g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 37g T: 25g W: 130g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miense
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

Alicja Bar
Intendent – dietetyk
Bar Alicja