



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 23.05.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem i ziemniakami (200g) /1,3,7/ Ryż z jabłkami (150g) Herbata owocowa (130g)	Budyń śmietankowy na mleku z plasterkami banana (130g) /1,7/	E: 870kcal B: 27g T: 19g W: 145g
Wtorek 24.05.2022	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem (180g) /1/ Pierś drobiowa w sosie śmietanowo koperkowym (80g) /7/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Surówka z marchewki i jabłka (30g) Rumianek (130g)	Bagietka pszenna (30g) /3,6,7,8/ Sałatka z makaronu ryżowego z ananasem, szynką i kukurydzą (60g) /1/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 37g T: 28g W: 125g
Środa 25.05.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Rukola (5g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Zapiekanka ziemniaczana z jajkiem i kiełbaską (130g) /3/ Kompot owocowy (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1,3/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 30g T: 26g W: 135g
Czwartek 26.05.2022	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (20g) /3,7/ Rzodkiewka (5g) Herbata z miodem (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (200g) /1/ Pieczeń rzymska (80g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Herbata miętowa (130g)	Ciastko zbożowe Belvita (25g) /1,3,6,7/ Brzoskwinia (40g) Herbata z cytryną (130g)	E: 900kcal B: 37g T: 34g W: 112g
Piątek 27.05.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (160g) Sos pomidorowy z tuńczykiem (80g) /4/ Makaron świderki (30g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt w kawałkami owoców (150g) /7/	E: 870kcal B: 40g T: 21g W: 126g

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:

Alicja Bar
Intendent – dietetyk
Bar Alicja