



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
Zgromadzenia PP Prezentek
58-100 Świdnica, ul. Plekarska 2
tel. 511 134 121
REGON: 022019212 NIP: 884-11-55-113

JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 17.10.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem (180g) /1,3/ Naleśniki z białym serem i dżemem truskawkowym (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (150g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/	E: 890kcal B: 34g T: 24g W: 130g
Wtorek 18.10.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem i szczypiorkiem (20g) /3,7/ Herbata z miodem (130g)	Zupa koperkowa z makaronem (180g) /1/ Połędwica duszona w sosie własnym (70g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną i cebulką (40g) /7/ Herbata miętowa (130g)	Ciastko owsiane (10g) /1,3,7/ Brzoskwinia (40g) Kakao na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 42g T: 33g W: 109g
Środa 19.10.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Sałata zielona (5g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Łazanki z białą kapustą i kiełbaską (100g) /1/ Słupki marchewki do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem i płatkami migdałowymi (100g) /8/ Chrupki kukurydziane (5g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 30g T: 26g W: 140g
Czwartek 20.10.2022	Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/ Bułeczka pszenna (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (180g) Gulasz drobiowy z indyka (80g) /1/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Rumianek (130g)	Sałatka z makaronu ryżowego z szynką konserwową, kukurydzą i ananasem (60g) /1,3/ Bagietka pszenna (30g) /3,6,7,8/ Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 39g T: 20g W: 134g
Piątek 21.10.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grochowa z makaronem (180g) /1/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem (40g) /1,7/ Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/	E: 900kcal B: 39g T: 28g W: 123g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mieszko
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:
mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja