



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 05.12.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Wędlna drobiowa z indyka (20g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną (180g) /7/ Placuszki z kaszy manny na słodko z bitą śmietaną (90g) /1,3,7/ Ananas w plasterkach (15g) Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy (130g) Herbatniki kakaowe (10g) /1,3,7/	E: 850kcal B: 25g T: 24g W: 133g
Wtorek 06.12.2022	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Rzodkiewka (10g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z ryżem i tartymi warzywami (180g) Pieczone udko (90g) Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka warzywna (30g) Herbata miętowa (130g)	Chałka z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 41g T: 30g W: 115g
Środa 07.12.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka „Z liściem” (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa koperkowa ze śmietaną i makaronem (180g) /1,7/ Zapiekanka ziemniaczana z jajkiem i kiełbaską śląską (100g) /3/ Kompot owocowy (130g)	Ciastko owsiane (20g) /1,3,7/ Mango (30g) Kakao na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 33g T: 32g W: 121g
Czwartek 08.12.2022	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy kanapkowy czekoladowy Hochland (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (180g) Łopatka wieprzowa w sosie pieczeniowym (80g) /1/ Kasza bulgur (30g) /1/ Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką, kiszonym ogórkiem i olejem (30g) Herbata owocowa (130g)	Salatka jarzynowa tradycyjna (50g) /3/ Chleb baltonowski (30g) /1/ Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 36g T: 35g W: 104g
Piątek 09.12.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta tuńczykowo jajeczna ze szczypiorkiem (40g) /3,4/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa jarzynowa z ziemniakami (180g) Makaron ze szpinakiem, czosnkiem i śmietaną (100g) /1,7/ Marchewka do chrupania (10g) Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 36g T: 32g W: 116g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.
Uwaga: Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja