



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 03.07.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka kolorowa (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z ziemniakami i jajkiem (180g) /1,3/ Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Budyń na mleku z suszoną żurawiną (100g) /1,7/	E: 840kcal B: 27g T: 19g W: 141g
Wtorek 04.07.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Pieczone udko z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Sałatka wielowarzywna (30g) Herbata miętowa (130g)	Melon (100g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 38g T: 24g W: 121g
Środa 05.07.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Paszтет pieczony (30g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (180g) /1/ Łazanki z młodym kapustą, pieczarkami i kiełbaską (100g) Kompot owocowy (130g)	Strucla drożdżowa z owocami (30g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /1,7/	E: 920kcal B: 32g T: 26g W: 139g
Czwartek 06.07.2023	Płatki jaglane na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Hummus klasyczny (10g) Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa kalafiorowa z ryżem (180g) Gulasz drobiowy z indyka (70g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem (40g) /7/ Rumianek (130g)	Arbuz (100g) Ciastko owsiane (10g) /1,3,6,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 840kcal B: 35g T: 23g W: 122g
Piątek 07.07.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (40g) /4/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa koperkowa z makaronem (180g) /1/ Jajko sadzone (60g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem na ciepło (40g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Serek homogenizowany Piątnica (150g) /7/	E: 990kcal B: 44g T: 40g W: 111g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:
mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja