



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 12.06.2023 | Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka czerwona (10g) Gorące mleko (130g) /7/ | Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Sos pomidorowy z ciecierzycą (60g) Makaron świderki (30g) /1/ Słupki marchewki (10g) Kompot owocowy (130g) | Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (130g) Herbatniki (10g) /1,3,7/ | E: 840kcal B: 29g T: 14g W: 150g |
| Wtorek 13.06.2023 | Płatki jaglane na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy (15g) Herbata z cytryną (130g) | Kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Ryż brązowy parzony (30g) Surówka z buraczków (30g) Herbata miętowa (130g) | Arbuz (100g) Ciastko zbożowe Sante bez cukru (25g) /1,3,6,7/ Bawarka (130g) /7/ | E: 880kcal B: 30g T: 32g W: 117g |
| Środa 14.06.2023 | Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka od górali (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/ | Zupa botwinka z ziemniakami (180g) Kluski śląskie z masłem (100g) /1,3,7/ Kalarepa do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g) | Kasza manna na gęsto z sokiem malinowym (100g) /1,7/ | E: 950kcal B: 29g T: 28g W: 144g |
| Czwartek 15.06.2023 | Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g) | Zupa grochowa z makaronem (180g) /1/ Kotlet mielony (80g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z młodej kapusty i marchwi (40g) Rumianek (130g) | Banan (60g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /7/ | E: 960kcal B: 36g T: 36g W: 120g |
| Piątek 16.06.2023 | Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/ | Zupa kalafiorowa z makaronem (180g) /1/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Sok naturalny 100% (130g) | Jogurt owocowy (150g) /7/ | E: 930kcal B: 43g T: 29g W: 118g |

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

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mirowska
s. mgr Ewa Mierzwia

Sporządził:
mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk
Bar Alicja