



**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 19.06.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Filet pieczony (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz biały z jajkiem i białą kiełbaską (180g) /1,3/ Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100g /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem i miodem (35g) /1,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 880kcal B: 32g T: 23g W: 136g
Wtorek 20.06.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy czekoladowy (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z ryżem (180g) Polędwica duszona w sosie własnym (70g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z marchewki i jabłka (30g) Herbata miętowa (130g)	Koktajl ze świeżych truskawek z jogurtem naturalnym (130g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g)	E: 800kcal B: 37g T: 26g W: 104g
Środa 21.06.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka Kniazia (20g) Sałata zielona (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa fasolowa z ziemniakami (180g) Sos pomidorowy z tuńczykiem (60g) /4/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Jabłko duszone na ciepło z cynamonem (100g) Herbatnik (5g) /1,3,7/	E: 880kcal B: 33g T: 21g W: 140g
Czwartek 22.06.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (20g) /7/ Szcypiorek (5g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1,9/ Potrawka z kurczaka (60g) /1/ Kasza gryczana parzona (30g) Surówka wielowarzywna (30g) Herbata owocowa (130g)	Ciastko zbożowe (12g) /1,3,6,7/ Arbuz (100g) Bawarka (130g) /7/	E: 840kcal B: 37g T: 28g W: 108g
Piątek 23.06.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z awokado (40g) /3/ Czerwona papryka (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną (180g) /7/ Pierogi z truskawkami i śmietaną (100g) /1,7/ Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 32g T: 29g W: 129g

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:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*