



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

JADŁOSPIS

| Dni tygodnia | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Wartość odżywcza |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
| Poniedziałek 26.06.2023 | Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Papryka żółta (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/ | Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Naleśniki z serem i dżemem (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g) | Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek zielony (10g) Herbata z cytryną (130g) | E: 890kcal B: 38g T: 26g W: 127g |
| Wtorek 27.06.2023 | Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g) | Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (180g) /1,3/ Kolorowy kociołek (70g) Kasza bulgur (30g) /1/ Buraczki z cebulką (30g) Herbata miętowo owocowa (130g) | Chałka z kruszonką (30g) /1,3/ Jabłko (75g) Gorące mleko (130g) /7/ | E: 900kcal B: 40g T: 22g W: 136g |
| Środa 28.06.2023 | Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/ | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (180g) Sos boloński z mięsem mielonym (60g) Makaron świderki (30g) /1/ Kompot owocowy (130g) | Truskawki (40g) Ciastko zbożowe z morelą (12g) /1,3,6,7/ Bawarka (130g) /7/ | E: 830kcal B: 31g T: 24g W: 121g |
| Czwartek 29.06.2023 | Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g) | Zupa pomidorowa z ryżem (180g) Kotlet drobiowy panierowany (90g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka szwedzka (30g) Herbata malinowa (130g) | Galaretka owocowa z bitą śmietaną (100g) /7/ Biszkopty (20g) /1,3,7/ | E: 820kcal B: 39g T: 25g W: 108g |
| Piątek 30.06.2023 | Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek ze śmietaną (40g) /7/ Pomidor malinowy (15g) Herbata z cytryną (130g) | Zupa jarzynowa z makaronem (180g) /1/ Paluszki rybne (60g) /3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (30g) /7/ Sok naturalny 100% (130g) | Mus owocowy (120g) Chrupki kukurydziane (10g) | E: 810kcal B: 34g T: 21g W: 118g |

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