



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 10.07.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Parówki z szynki (40g) Ketchup Junior (10g) Herbata z cytryną (130g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany (180g) /7/ Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym (120g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Rogal z dżemem malinowym (30g) /1/ Gorące mleko (130g)	E: 860kcal B: 23g T: 21g W: 146g
Wtorek 11.07.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek Almette ziołowy (15g) /7/ Papryka kolorowa (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa z groszkiem, marchewką i makaronem (180g) /1/ Gołąbki z mięsem mielonym bez zawijania, z sosem pomidorowym (100g) /3/ Herbata miętowa (130g)	Ciastko zbożowe kakaowe (25g) /1,3,7/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 820kcal B: 33g T: 30g W: 101g
Środa 12.07.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka Bohuna (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grochowa z ziemniakami (180g) Makaron ze szpinakiem i śmietaną (100g) /1,7/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli, wiórkami kokosowymi i bananem (100g) /1,7/	E: 912kcal B: 31g T: 32g W: 128g
Czwartek 13.07.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Połędwica duszona w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Kasza bulgur parzona (30g) /1/ Buraczki tarte (40g) Herbata owocowa (130g)	Wafel ryżowy w polewie malinowej (15g) /7/ Gruszka (40g) Gorące mleko (130g) /7/	E: 840kcal B: 42g T: 23g W: 117g
Piątek 14.07.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Jajecznica ze szczypiorkiem (40g) /3/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z młodej kapusty z marchewką i olejem (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 940kcal B: 39g T: 35g W: 113g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mienie
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar

Intendent – dietetyk

Bar Alicja