



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 17.07.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Filet pieczony (20g) Ogórek (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami (180g) /7/ Makaron z białym serem i truskawkami (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel (130g) Jabłko (75g) Herbatniki (10g) /1,3/	E: 850kcal B: 30g T: 19g W: 140g
Wtorek 18.07.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem (180g) /1/ Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka wielowarzywna (30g) Herbata owocowa (130g)	Ciastko zbożowe (25g) /1,3,6,7/ Arbuz (100g) Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 32g T: 26g W: 132g
Środa 19.07.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka Knazia (20g) Rukola (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa grysikowa (180g) /1/ Kluski śląskie z masłem (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Sałatka owocowa (100g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 935kcal B: 32g T: 23g W: 152g
Czwartek 20.07.2023	Płatki jęczmieńne 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)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1/ Kurczak w jarzynach (60g) /1/ Kasza gryczana parzona (30g) Słupki zielonego ogórka do chrupania (30g) Rumianek (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) /7/	E: 850kcal B: 37g T: 23g W: 120g
Piątek 21.07.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym (40g) /4/ Bawarka (130g) /7/	Zupa pomidorowa z ryżem (180g) Jajko w sosie koperkowym (60g) /3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Marchewka z groszkiem (40g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Wafelek śmietankowy (50g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 920kcal B: 34g T: 30g W: 125g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
 Intendent – dietetyk

Bar Alicja