



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 04.09.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Żurek z jajkiem, kiełbaską i ziemniakami (180g) /1,3/ Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Koktajl truskawkowy na maślanie (130g) /7/ Herbatnik (10g) /1,3/	E: 800kcal B: 27g T: 16g W: 136g
Wtorek 05.09.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plastrach (15g) /7/ Papryka czerwona (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Kotlety mielone (80g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka wielowarzywna (30g) Herbata miętoowo owocowa (130g)	Banan (60g) Ciastko zbożowe kakaowe (12g) /1,3,6,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 33g T: 29g W: 121g
Środa 06.09.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Pomidory ze szczypiorkiem (15g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa kartoflanka z tartymi warzywami (180g) Sos pomidorowy z ciecierzycą (60g) Kasza bulgur parzona (30g) /1/ Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na gęsto z borówkami (100g) /1,7/	E: 920kcal B: 33g T: 30g W: 130g
Czwartek 07.09.2023	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z marchewką, groszkiem i makaronem (180g) /1/ Gulasz z indyka (60g) /1/ Kasza gryczana (30g) Ogórek kiszony (30g) Melisa (130g)	Salatka z makaronu ryżowego z szynką, ananase i kukurydzą (50g) /1,3/ Bagietka pszenna z masłem (30g) /3,6,7,8/ Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 40g T: 21g W: 133g
Piątek 08.09.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z ryżem (180g) Dorsz pieczony w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (40g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 880kcal B: 43g T: 25g W: 117g

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