



**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 11.09.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka kolorowa (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (180g) /1/ Naleśniki z białym serem i dżemem truskawkowym (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (30g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 850kcal B: 34g T: 19g W: 135g
Wtorek 12.09.2023	Płatki jaglane na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Almette (15g) /7/ Roszponka (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa ryżowa z tartymi warzywami (180g) Schab pieczony w ziołach (70g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem na ciepło (40g) /1/ Rumianek (130g)	Ciastko zbożowe Sante bez cukru (12g) /1,3,6,7/ Kiwi (70g) Bawarka (130g) /7/	E: 860kcal B: 34g T: 27g W: 118g
Środa 13.09.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka krucha z Karczmy (20g) Ogórek zielony (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa pieczarkowa z makaronem (180g) /1/ Zapiekanek ziemniaczany z jajkiem i kiełbaską (100g) /3/ Surówka z selera i marchwi (40g) Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli i malinami (100g) /1,7/	E: 840kcal B: 29g T: 27g W: 125g
Czwartek 14.09.2023	Płatki kukurydziane na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Hummus klasyczny (15g) Rzodkiewka ze szczypiorek (10g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1,9/ Kurczak w jarzynach (60g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Surówka z kiszanej kapusty (40g) Herbata miętowa (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (90g) Biszkopt bez cukru (10g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 31g T: 28g W: 127g
Piątek 15.09.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa grochowa z ziemniakami (180g) Sos pomidorowy z tuńczykiem (60g) /4/ Makaron świderki (30g) /1/ Talarki marchewki (10g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) /7/	E: 800kcal B: 35g T: 20g W: 120g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Miense*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*