



**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
<b>Poniedziałek</b> 18.09.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami (180g) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Budyń na mleku na gęsto z suszoną żurawiną i płatkami migdałowymi (100g) /1,7,8/	E: 840kcal B: 29g T: 23g W: 130g
<b>Wtorek</b> 19.09.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (20g) /3,7/ Papryka kolorowa (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (180g) Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym (60g) /7/ Ryż brązowy (30g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) /3/ Herbata miętowa (130g)	Salatka owocowa (90g) Biskopt (10g) /1,3/ Bawarka (130g) /7/	E: 960kcal B: 41g T: 35g W: 120g
<b>Środa</b> 20.09.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Pomidor (15g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa fasolowa z makaronem (180g) /1/ Leniwe pierogi z masłem (100g) /1,3,7/ Buraczki z cebulką (30g) Kompot owocowy (130g)	Strucla z owocami (30g) /1,3,7/ Herbata z cytryną (130g)	E: 900kcal B: 36g T: 24g W: 138g
<b>Czwartek</b> 21.09.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Twarożek na słodko z miodem i jogurtem naturalnym (20g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Kolorowy kociołek z łopatką wieprzową (60g) /1/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Salata ze śmietaną (30g) /7/ Melisa z pomarańczą (130g)	Galaretka owocowa (100g) Gruszka (40g) Bawarka (130g) /7/	E: 820kcal B: 33g T: 20g W: 130g
<b>Piątek</b> 22.09.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta tuńczykowo jajeczna z koperkiem (40g) /3,4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Zupa pomidorowa z ryżem (180g) Makaron ze szpinakiem i śmietaną (100g) /1,7/ Marchew do chrupania (10g) Sok naturalny 100% (130g)	Serek homogenizowany waniliowy Piątnica (150g) /7/	E: 930kcal B: 38g T: 33g W: 118g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:  
mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*