



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 02.10.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka pieczona na maśle (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) Bigos z białej kapusty z kiełbaską (100g) Ziemniaki tłuczone (70g) Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (70g) Herbata z cytryną (130g)	E: 916kcal B: 28g T: 25g W: 142g
Wtorek 03.10.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Szczypiorek (10g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa ogórkowa z ryżem (180g) /1/ Udka z kurczaka (90g) Ziemniaki tłuczone (70g) Mizeria ze śmietaną i koperkiem (30g) /7/ Herbata miętowa (130g)	Chrupki kukurydziane (10g) Banan (70g) Bawarka (130g) /7/	E: 800kcal B: 35g T: 27g W: 104g
Środa 04.10.2023	Chleb wieśniak (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Pomidor (10g) Kakao na mleku (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (100g) /1,7/ Marchewka w talarkach (30g) Herbata owocowa (130g)	Kasza manna na gęsto (100g) /1,7/ Wiśnie drylowane w syropie (10g)	E: 940kcal B: 33g T: 27g W: 144g
Czwartek 05.10.2023	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb IG (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Hummus klasyczny (15g) Ogórek zielony (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z marchewką i groszkiem z ziemniakami (180g) Kasza jęczmienna (30g) /1/ Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami (60g) /1/ Surówka wielowarzynowa (10g) Kompot owocowy (130g)	Herbatniki (10g) /1,3/ Gruszka (40g) Bawarka (130g) /7/	E: 800kcal B: 35g T: 26g W: 107g
Piątek 06.10.2023	Chleb jaglany (45g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Jajecznica (40g) /3/ Papryka do chrupania (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa kalafiorowa z ryżem zabieleną (180g) /7/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Paluszki rybne (60g) /3,4/ Surówka z selera i marchwi (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) Biszkopty (10g) /1,3,7/	E: 830kcal B: 33g T: 25g W: 114g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja