



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 13.11.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka krucha (20g) Kiełki brokoła (5g) Kawa zbożowa (130g) /7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną (180g) /7/ Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem naturalnym (100g) /7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Papryka czerwona (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 881 kcal B: 36g T: 27g W: 129g
Wtorek 14.11.2023	Płatki jaglane na mleku (150g) Chleb IG (30g) Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Rzodkiewka (5g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Pieczeń rzymska (70g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem na ciepło (40g) /7/ Herbata miętowo owocowa (130g)	Koktajl truskawkowy na kefirze (130g) /7/ Wafelek tortowy (10g) /1/	E: 915kcal B: 44g T: 31g W: 113g
Środa 15.11.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka z indyka (20g) Sałata zielona (5g) Kakao na mleku (130g) /7/	Barszcz czerwony z makaronem (180g) /1/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (100g) /1,3/ Marchewka w talarkach (30g) Kompot owocowy (130g)	Szarlotka na maśle (wypiek własny) (100g) /1,3,7/ Bawarka /7/	E: 892kcal B: 37g T: 26g W: 137g
Czwartek 16.11.2023	Zacierka na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Pomidor (10g) Cebulka (5g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z ryżem (180g) Pierś z kurczaka w sosie porowym (60g) Kasza gryczana (30g) Ogórek kiszony (40g) Herbata malinowa (130g)	Ciastko zbożowe z jagodami (20g) /1/ Banan (30g) Czekolada na mleku (130g) /7/	E: 882kcal B: 40g T: 30g W: 116g
Piątek 17.11.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Jajecznica ze szczypiorkiem 40g /3/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) Paluszki rybne (60g) /4/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z kapusty kiszonej z pietruszką i cebulką (40g) Sok naturalny 100%	Serek waniliowy (150g) /7/	E: 905kcal B: 42g T: 30g W: 121g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR

s. mgr Ewa Mierzwa

Mierzwa

Sporządził:

Intendent

Paulina Dzugaj

Dzugaj Paulina