



**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 20.11.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka krucha (20g) Ogórek zielony (5g) Kawa zbożowa (130g) /7/	Żurek z jajkiem i kiełbaską (180g) /1,3/ Makaron z białym serem i brzoskwiniami (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Rogal (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jabłko (30g) Herbata z cytryną (130g)	E: 871 kcal B:34g T: 21g W: 133g
Wtorek 21.11.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1/ Kurczak w jarzynach (60g) /1/ Kasza jęczmienna wiejska (30g) /1/ Buraczki z cebulką (30g) Herbata malinowa (130g)	Koktajl malinowo bananowy z jogurtem naturalnym (130g) /7/ Biszkopty (5g) /1,3,7/	E: 902 kcal B:44g T: 19g W: 141g
Środa 22.11.2023	Chleb wieśniak (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka biała królewska (20g) Rukola (5g) Kawa zbożowa na mleku(130g) /7/	Zupa z pomidorami, bazylią i ziemniakami (180g) /1/ Zapiekan ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym (60g) /1,7/ Rumianek (130g)	Kiwi (50g) Wafle ryżowe (20g) Czekolada do picia (130g) /7/	E: 940 kcal B:40g T: 16g W: 145g
Czwartek 23.11.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Bułka pszenna weka (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek waniliowy (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem zabielań (180g) /1,7/ Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (60g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria z cebulką (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (90g) Ciastko owsiane (20g) /1/ Bawarka 130g /7/	E: 931 kcal B:40g T: 24g W: 140g
Piątek 24.11.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Pasta jajeczno tuńczykowa z koperkiem (40g) /3,4/ Kawa zbożowa (130g) /7/	Zupa grochowa z ziemniakami (180g) Makaron ze szpinakiem, czosnkiem i serem mozzarella (100g) /1,7/ Słupki papryki czerwonej do chrupania (10g) Sok naturalny 100% (130g)	Batonik serowy z malinami/ batonik owocowy (40g) /7/ Chrupki kukurydziane (5g)	E: 942 kcal B:36g T: 27g W: 142g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.  
Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**

s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:  
Paulina Dzugaj  
Intendent