



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 07.02.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz biały z jajkiem (180g) /1,3,7/ Makaron z białym serem i truskawkami (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy (130g) Jabłko (75g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 896kcal B: 31g T: 20g W: 147g
Wtorek 08.02.2022	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (25g) /3,7/ Papryka czerwona (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (170g) /1,3/ Kotlet drobiowy w panierce (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Herbata miętowa (130g)	Herbatnik maślan (10g) /1,3/ Kiwi (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 855kcal B: 44g T: 30g W: 100g
Środa 09.02.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Pomidor w plasterkach (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty (180g) Kluski śląskie z masłem (90g) /1,3,7/ Słupki marchewki (10g) Rumianek (130g)	Chleb baltonowski (30g) /1/ Sałatka z makaronu ryżowego z szynką, kukurydzą i ananasm (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 860kcal B: 25g T: 25g W: 133g
Czwartek 10.02.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Miód pszczeli (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z groszkiem, marchewką i makaronem (180g) /1,3/ Kolorowy kociołek (90g) /1/ Ryż brązowy parzony (30g) Ogórek kiszony (30g) Kompot owocowy (130g)	Biszkopty bez cukru (10g) Banan (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 850kcal B: 34g T: 16g W: 140g
Piątek 11.02.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (30g) /3,4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy (180g) Jajko sadzone (60g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka szwedzka (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Serek homogenizowany waniliowy Piątnica (150g) /7/	E: 900kcal B: 41g T: 32g W: 109g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR PRZEDSZKOLA

Ewa Mierzwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

Alicja Bar

Intendent – dietetyk