



**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 03.10.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka czerwona (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Barszcz biały z jajkiem i białą parzoną kiełbaską (180g) /1,3/ Ryż z jabłkami i cynamonem (120g) Kompot owocowy (130g)	Ciastko owsiane (20g) /1,3,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 27g T: 22g W: 150g
Wtorek 04.10.2022	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rukola (5g) Herbata z miodem (130g)	Zupa z groszkiem, marchewką i ziemniakami (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (80g) /1/ Kasza gryczana (30g) Surówka jesienna z kapusty pekińskiej (30g) /3/ Herbata miętowa (130g)	Koktajl truskawkowy na maślanie (130g) /7/ Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/	E: 880kcal B: 36g T: 32g W: 111g
Środa 05.10.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka pieczona (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa kartoflanka z tartymi warzywami (170g) Makaron ze szpinakiem i śmietaną zapiekany z serem mozzarella (100g) /1,7/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na mleku na gęsto z sokiem malinowym i płatkami migdałowymi (100g) /1,7,8/	E: 900kcal B: 31g T: 32g W: 122g
Czwartek 06.10.2022	Kasza jagłana na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (180g) /1/ Pieczone pałki z kurczaka (80g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym i natką pietruszki (30g) /7/ Herbata owocowa (130g)	Strucla z jabłkami (30g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 38g T: 25g W: 115g
Piątek 07.10.2022	Chleb jagłany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek ze śmietaną, szczypiorkiem i rzodkiewką (40g) /7/ Herbata z miodem (130g)	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) /1/ Paluszki rybne (60g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Buraczki z cebulką (40g) Sok naturalny 100%	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 850kcal B: 38g T: 26g W: 110g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Mierse*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*