



**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 19.09.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem i ziemniakami (180g) /1,7/ Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 850kcal B: 29g T: 22g W: 127g
Wtorek 20.09.2022	Zacierka na mleku (150g) /3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z ryżem i warzywami (180g) Kotlety mielone (80g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Rumianek (130g)	Sałatka owocowa (100g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 30g T: 28g W: 128g
Środa 21.09.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Papryka czerwona (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa koperkowa z makaronem (180g) /1,7/ Kopytka z masełkiem (100g) /1,3,7/ Surówka szwedzka (30g) Kompot owocowy (130g)	Drożdżówka z kruszonką (wypiek własny) (40g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 31g T: 29g W: 130g
Czwartek 22.09.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem bez zabielania (180g) /1,7/ Filet z kurczaka w sosie śmietanowym (70g) /7/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Surówka z selera i marchwi (30g) Herbata miętowa (130g)	Sałatka z makaronu ryżowego z szynką, ananasem i kukurydzą (60g) /1,3/ Bagietka pszenna (25g) /3,6,7,8/ Bawarka (130g) /7/	E: 940kcal B: 42g T: 32g W: 118g
Piątek 23.09.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z awokado ze szczypiorkiem (50g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa grochowa z ziemniakami (180g) Sos pomidorowy z tuńczykiem (70g) /4/ Makaron pełnoziarnisty (30g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Ciastko zbożowe BelVita (25g) /1,3,6,7/ Gruszka (70g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 35g T: 23g W: 135g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Mienie*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar

Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*