



**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	Podwieczerek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 10.10.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Rzodkiewka (10g) Herbata z cytryną (130g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) /9/ Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym (120g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Chałka z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (75g) Gorąca czekolada na mleku (130g) /7/	E: 860kcal B: 25g T: 16g W: 150g
Wtorek 11.10.2022	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (15g) /7/ Pomidor malinowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (180g) /1,3/ Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowo koperkowym (70g) /1,7/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Jogurt naturalny z musli i kawałkami banana (100g) /1,7/	E: 850kcal B: 37g T: 29g W: 110g
Środa 12.10.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka „Z liściem” (20g) Żółta papryka (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa jarzynowa z ryżem bez zabelania (180g) Sos pomidorowy z tartymi warzywami i ciecierzycą (70g) Makaron świderki (30g) /1/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Galaretka owocowa (100g) Gruszka (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 31g T: 19g W: 140g
Czwartek 13.10.2022	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa krem dyniowo-pomidorowa z groszkiem ptysiowym (170g) /7/ Pieczeń rzymska (80g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka wielowarzywna (30g) Rumianek (130g)	Ciastko zbożowe Belvita (25g) /1,3,7/ Winogrona (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 29g T: 40g W: 110g
Piątek 14.10.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (40g) /3,4/ Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa fasolowa z makaronem (170g) /1/ Kotlety jajeczne (80g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) /7/ Paleczki kukurydziane (10g)	E: 900kcal B: 37g T: 30g W: 118g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

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

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*