



**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE**  
Zgromadzenia PP Prezentek  
58-100 Świdnica, ul. Plekarska 2  
tel. 511 134 121  
REGON: 022019212 NIP: 884-11-55-113

## JADŁOSPIS

| Dni tygodnia               | Śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Wartość odżywcza                          |
|----------------------------|--|---|--|---|
| Poniedziałek<br>14.11.2022 | Chleb baltonowski (60g) /1/<br>Masło (5g) /7/<br>Szynka konserwowa (20g)<br>Papryka czerwona (10g)<br>Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/                         | Żurek z ziemniakami i jajkiem (180g) /1,3/<br>Naleśniki z białym serem i dżemem malinowym (150g) /1,3,7/<br>Kompot owocowy (130g)   | Kisiel owocowy (130g)<br>Herbatniki maślane (10g) /1,7/  | E: 850kcal<br>B: 34g<br>T: 21g<br>W: 125g |
| Wtorek<br>15.11.2022       | Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /7/<br>Chleb graham (30g) /1/<br>Masło (3g) /7/<br>Hummus pomidorowy (10g)<br>Ogórek zielony (10g)<br>Herbata z miodem (130g) | Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/<br>Kotlet drobiowy w panierce (90g) /1,3/<br>Ziemniaki z koperkiem (70g)<br>Buraczki z cebulką (40g)<br>Rumianek (130g)                 | Salatka z makaronu ryżowego z szynką konserwową, kukurydzą i ananasem (50g) /1,3/<br>Chleb baltonowski (30g) /1/<br>Bawarka (130g) /7/ | E: 950kcal<br>B: 40g<br>T: 32g<br>W: 122g |
| Środa<br>16.11.2022        | Chleb wiejski (60g) /1/<br>Masło (5g) /7/<br>Szynka (20g)<br>Ogórek zielony (10g)<br>Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/  | Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/<br>Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbaską (80g)<br>Ziemniaki tłuczone (70g)<br>Kompot owocowy (130g)                    | Rogal z masłem (30g) /1,7/<br>Jabłko (75g)<br>Bawarka (130g) /7/   | E: 950kcal<br>B: 28g<br>T: 30g<br>W: 143g |
| Czwartek<br>17.11.2022     | Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/<br>Chleb graham (30g) /1/<br>Masło (3g) /7/<br>Dżem truskawkowy 100% (15g)<br>Herbata z cytryną (130g)                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną (180g) /7/<br>Gołąbki z mięsem mielonym bez zawijania z sosem pomidorowym (110g) /3/<br>Herbata miętowo owocowa (130g)                  | Ciastko owsiane (20g) /1,3,7/<br>Banan (60g)<br>Gorące mleko (130g) /7/  | E: 860kcal<br>B: 32g<br>T: 31g<br>W: 110g |
| Piątek<br>18.11.2022       | Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/<br>Masło (5g) /7/<br>Jajecznica (50g) /3/<br>Słupki papryki do chrupania (10g)<br>Gorące mleko (130g) /7/                         | Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) /1/<br>Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/<br>Ziemniaki z koperkiem (70g)<br>Surówka szwedzka (30g)<br>Sok naturalny 100% (130g) | Mus jogurtowo owocowy (120g) /7/<br>Palczki kukurydziane (10g)   | E: 850kcal<br>B: 41g<br>T: 27g<br>W: 107g |

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*