



**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 21.11.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (180g) /7/ Duszona polędwica w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z marchewki i jabłka (30g) Kompot owocowy (130g)	Galaretka owocowa (100g) Ciasteczko (15g) /1,7/	E: 870kcal B: 36g T: 22g W: 130g
Wtorek 22.11.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (180g) /7/ Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym (120g) /1,3,7/ Herbata owocowa (130g)	Budyń waniliowy na mleku z płatkami migdałowymi (130g) /1,7,8/	E: 850kcal B: 30g T: 24g W: 128g
Środa 23.11.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Roszponka (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (180g) /1/ Sos boloński z mięsem mielonym (60g) Makaron pełnoziarnisty (30g) /1/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli i kawałkami banana (100g) /1,7/	E: 880kcal B: 32g T: 24g W: 132g
Czwartek 24.11.2022	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem (20g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (180g) /1,3/ Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym (70g) /7/ Kasza jaglana parzona (30g) Surówka wielowarzywna (30g) Herbata miętowa (130g)	Drożdżówka z kruszonką (wypiek własny) (40g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 930kcal B: 44g T: 33g W: 115g
Piątek 25.11.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (40g) /3,4/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa grochowa z makaronem (180g) /1/ Jajko w sosie chrzanowym (60g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (30g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Herbatniki (10g) /1,3/ Gruszka (65g) Czekolada na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 40g T: 27g W: 123g

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

Uwaga: Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DIREKTOR**  
*Miense*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*