



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
Zgromadzenia PP Prezeńtek
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 19.12.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka żółta (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (180g) /1/ Ryż z jabłkami i cynamonem (150g) Kompot owocowy (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1,3/ Koktajl truskawkowy na maślanie (130g) /7/	E: 890kcal B: 29g T: 16g W: 155g
Wtorek 20.12.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z makaronem (180g) /1,9/ Kurczak w jarzynach (60g) /1/ Kasza gryczana (30g) Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko zbożowe Belvita (25g) /1,3,6,7/ Mandarynki (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 38g T: 26g W: 125g
Środa 21.12.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka pieczona na maśle (20g) Rukola (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (180g) Sos pomidorowy z warzywami i ciecierzycą (70g) Makaron świderki (30g) /1/ Słupki marchewki (10g) Herbata owocowa (130g)	Jogurt naturalny z musli i bananem (100g) /1,7/	E: 890kcal B: 34g T: 20g W: 144g
Czwartek 22.12.2022 Wigilia w przedszkolu	Chleb graham (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Serek śmietankowy Mój ulubiony (25g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Barszcz czerwony z lanymi kluskami (180g) /1,3/ Mintaj w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Kompot z suszonych owoców (130g)	Ciasto biszkoptowe z bitą śmietaną i galaretką (40g) /1,3,7/ Herbata z cytryną (130g)	E: 900kcal B: 30g T: 24g W: 120g
Piątek 23.12.2022				

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miśwa
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja