



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 06.02.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka żółta (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z ziemniakami, białą kiełbaską i jajkiem (180g) /1,3/ 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: 860kcal B: 31g T: 22g W: 134g
Wtorek 07.02.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy Almette (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Pieczone pączki z kurczaka (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z tartej cukinii, jabłka i marchewki z olejem rzepakowym (40g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Ciastko owsiane (20g) /1,3,6,7/ Koktajl truskawkowy na maślanie (130g) /7/	E: 850kcal B: 34g T: 35g W: 97g
Środa 08.02.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Ogórek zielony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (180g) /1/ Łazanki z białą i kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbaską (100g) /1/ Marchewka do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli i plasterkami ananasa (100g) /1,7/	E: 850kcal B: 31g T: 24g W: 130g
Czwartek 09.02.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Hummus pomidorowy (15g) Sałata zielona (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa rosółowa z lanymi kluskami i tartymi warzywami (180g) /1,3/ Gołąbki z mięsem mielonym bez zawijania z sosem pomidorowym (100g) Rumianek (130g)	Sałatka owocowa (90g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 38g T: 29g W: 118g
Piątek 10.02.2023	Chleb jaglany (45g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Jajecznica ze szczypiorkiem (40g) /3/ Słupki papryki (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym (180g) /7/ Paluszki rybne (60g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Sałatka szwedzka (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 910kcal B: 35g T: 33g W: 121g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Miawe
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja