



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 13.02.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Połudwica sopocka (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną (180g) /1,7/ Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Budyń waniliowy na mleku z polewą truskawkową (150g) /1,7/	E: 880kcal B: 27g T: 18g W: 150g
Wtorek 14.02.2023	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z marchewką, groszkiem i ryżem (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z buraczków (30g) Rumianek (130g)	Banan (60g) Herbatniki kakaowe (10g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 870kcal B: 31g T: 26g W: 127g
Środa 15.02.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka dębowa drobiowa (20g) Roszponka (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa kartoflanka z natką pietruszki (180g) Gulasz pomidorowy z ciecierzycą (70g) Kasza bulgur (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Kompot owocowy (130g)	Gruszka (60g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Kakao (130g) /7/	E: 830kcal B: 32g T: 21g W: 131g
Czwartek 16.02.2023	Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek wiejski ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20g) Herbata z miodem (130g)	Zupa koperkowa ze śmietaną i makaronem (180g) /1,7/ Pierś z indyka duszona w sosie własnym (70g) /1/ Ziemniaki tłuczone z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (40g) /7/ Herbata miętowo owocowa (130g)	Pączek z marmoladą (70g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 1000kcal B: 37g T: 35g W: 140g
Piątek 17.02.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta tuńczykowo jajeczna (30g) /3,4/ Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (180g) Makaron ze szpinakiem i śmietaną (100g) /1,7/ Słupki marchewki do chrupania (10g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowy (120g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 870kcal B: 29g T: 24g W: 131g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.
 Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Ewa Mierzwa
 s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
 Intendent – dietetyk
Bar Alicja