



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 20.02.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz biały z ziemniakami, kiełbaską i jajkiem (180g) /1,3/ Naleśniki z białym serem i dżemem (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (75g) Herbata z cytryną (130g)	E: 870kcal B: 37g T: 26g W: 122g
Wtorek 21.02.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Papryka żółta (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Schab duszony w ziołach (70g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Kalafior parzony polany masłem (30g) /7/ Rumianek (130g)	Ciastko zbożowe Sante z jagodą bez cukru (25g) /1,3,7/ Mandarynka (65g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 35g T: 29g W: 125g
Środa 22.02.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Ser żółty w plasterkach (20g) /7/ Rukola (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (180g) Kluski śląskie z masłem (100g) /1/ Surówka z selera i marchwi (30g) Kompot owocowy (130g)	Galaretka owocowa (100g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 29g T: 20g W: 142g
Czwartek 23.02.2023	Chleb graham (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Pomidor (15g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (180g) Pierś z kurczaka w sosie śmietanowo koperkowym (70g) /7/ Kasza gryczana (30g) Surówka wielowarzynna (30g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Wafel ryżowy z polewą malinową (12g) /7/ Winogrona (35g) Gorące mleko (130g) /7/	E: 870kcal B: 38g T: 27g W: 124g
Piątek 24.02.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek ze śmietaną szczypiorkiem i rzodkiewką (40g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Barszcz czerwony z makaronem (180g) /1/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt Jogobella z kawałkami owoców (150g) /7/	E: 850kcal B: 38g T: 23g W: 120g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:
mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk
Bor. Augja