



**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
<b>Poniedziałek</b> 13.03.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka od górali (20g) Papryka żółta (10g) Gorące mleko (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną (180g) /7/ Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym (120g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 850kcal B: 26g T: 19g W: 140g
<b>Wtorek</b> 14.03.2023	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem i szczypiorkiem (20g) /3,7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Kotlet drobiowy w panierce (80g) /1,3/ Ziemniaki gotowane tłuczone (70g) Surówka wielowarzywna (30g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko owsiane (20g) /1,3,6,7/ Mango (40g) Bawarka (130g) /7/	E: 930kcal B: 41g T: 31g W: 120g
<b>Środa</b> 15.03.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka indyk pieczony (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa fasolowa z makaronem (180g) /1/ Kopytka z masełkiem (120g) /1,3,7/ Surówka z marchewki i jabłka (30g) Kompot owocowy (130g)	Budyń waniliowy na mleku z płatkami migdałowymi i plasterkami banana (100g) /7,8/	E: 930kcal B: 31g T: 26g W: 145g
<b>Czwartek</b> 16.03.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Powidła śliwkowe (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (180g) Szynka wieprzowa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Kasza kuskus (30g) /1/ Surówka z kiszonej kapusty (30g) Rumianek (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (90g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 890kcal B: 30g T: 32g W: 117g
<b>Piątek</b> 17.03.2023	Chleb jaglany (45g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Jajecznica ze szczypiorkiem (40g) /3/ Gorące mleko (130g) /7/	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (180g) /1/ Sos pomidorowy z tuńczykiem (60g) /4/ Makaron świderki (30g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Kakao na mleku (130g) /7/	E: 870kcal B: 38g T: 25g W: 119g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Miense*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*