



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 02.01.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek kiszony (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Racuchy z jabłkiem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Budyń śmietankowy na mleku z wiórkami kokosowymi i plasterkami ananasa (130g) /1,7/	E: 800kcal B: 28g T: 20g W: 120g
Wtorek 03.01.2023	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1/ Kurczak w jarzynach (60g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Surówka z buraczków (30g) Herbata owocowa (130g)	Ciastko owsiane (25g) /1,3,6,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 28g T: 26g W: 134g
Środa 04.01.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka Knazia (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami (180g) Kluski śląskie z masłem (100g) /1,7/ Surówka z marchwi i jabłka (30g) Kompot owocowy (130g)	Herbatniki kakaowe (10g) /1,3,7/ Pomarańcza (160g) Gorące mleko (130g) /7/	E: 970kcal B: 27g T: 28g W: 151g
Czwartek 05.01.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowo czekoladowy (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa brokułowa z ryżem (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (70g) /1/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszonej kapusty (30g) Herbata miętowa (130g)	Serek homogenizowany Piątnica waniliowy (150g) /7/	E: 970kcal B: 38g T: 42g W: 105g
Piątek 06.01.2023 Objawienie Pańskie				

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
fmicwe
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar
Intendent – dietetyk

Bar Alicja