



**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> 09.01.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka konserwowa (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem i kiełbaską (180g) /1,3/ Naleśniki z serem białym i dżemem malinowym (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy na soku naturalnym 100% (130g) Herbatniki maślane (10g) /1,3/	E: 850kcal B: 34g T: 20g W: 133g
<b>Wtorek</b> 10.01.2023	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Hummus klasyczny (15g) Pomidor, szczypiorek (20g) Herbata z miodem (130g)	Zupa ryżowa z marchewką i groszkiem (180g) Kotlety mielone (80g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka warzywna (40g) Rumianek (130g)	Sałatka z makaronem ryżowym, szynką konserwową, kukurydzą i ananasem (60g) /1,3/ Bagietka pszenna (30g) /1/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 35g T: 37g W: 107g
<b>Środa</b> 11.01.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Sałata zielona (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa pomidorowa z makaronem (180g) /1/ Pierogi ruskie z masełkiem i śmietaną (140g) /1,3,7/ Marchewka do chrupania (10g) Herbata malinowa (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1,3/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 940kcal B: 32g T: 21g W: 156g
<b>Czwartek</b> 12.01.2023	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Miód pszczeli (15g) Herbata z cytryną (130g)	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (180g) /1/ Gulasz drobiowy z indyka (80g) /1/ Kasza kuskus parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Herbata miętowa (130g)	Sałatka owocowa (banan, kiwi, mango) (90g) Biszkopty bez cukru (10g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 37g T: 19g W: 142g
<b>Piątek</b> 13.01.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna z koperkiem (40g) /3/ Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Morszczuk w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Mizeria ze śmietaną (40g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 950kcal B: 41g T: 32g W: 120g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Mierse*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*