



**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> 16.01.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz czerwony z ziemniakami (180g) Ryż z jabłkami i cynamonem (100g) Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) /3/ Ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 880kcal B: 27g T: 18g W: 150g
<b>Wtorek</b> 17.01.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pasta z sera żółtego z czosnkiem, rzodkiewką i koperkiem (20g) /3,7/ Herbata z miodem (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1/ Udko z kurczaka pieczone (90g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka szwedzka (40g) Rumianek (130g)	Strucla drożdżowa z jabłkiem (35g) /1,3,7/ Gorące mleko (130g) /7/	E: 950kcal B: 45g T: 33g W: 115g
<b>Środa</b> 18.01.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Papryka żółta (10g) Gorące mleko (130g) /7/	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (180g) Zapiekaný makaron pełnoziarnisty z pesto, warzywami i mozzarellą (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Ryżanka na mleku na gęsto z suszoną żurawiną i plasterkami banana (150g) /7/	E: 890kcal B: 30g T: 24g W: 138g
<b>Czwartek</b> 19.01.2023	Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Twarożek z miodem na słodko (30g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa koperkowa ze śmietaną i makaronem (180g) /1,7/ Gulasz wieprzowy z szynki z kolorową papryką (70g) /1/ Kasza gryczana parzona (30g) Surówka z selera i marchwi (40g) Herbata miętowa (130g)	Ciastko zbożowe Sante bez cukru (12g) /1,3,7/ Mandarynka (65g) Kakao na mleku (130g) /7/	E: 900kcal B: 39g T: 26g W: 129g
<b>Piątek</b> 20.01.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (40g) /3,4/ Gorące mleko (130g) /7/	Zupa grochowa z makaronem (180g) /1/ Kotlety jajeczne ze szczypiorkiem (90g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Serek waniliowy Piątnica (150g) /7/	E: 950kcal B: 43g T: 36g W: 114g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DIREKTOR**  
*Ewa Mierzwa*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar

Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*