



**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE**  
Zgromadzenia PP Presentek  
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> 23.01.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem (180g) /1,3/ Placuszki z kaszy manny z polewą truskawkowo jogurtową (90g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Rogal z masłem (30g) /1,7/ Jabłko (70g) Bawarka (130g) /7/	E: 950kcal B: 32g T: 25g W: 149g
<b>Wtorek</b> 24.01.2023	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy czekoladowy na słodko (15g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (180g) /1/ Kotlet drobiowy w panierce (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) Rumianek (130g)	Galaretka owocowa (100g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 870kcal B: 40g T: 28g W: 112g
<b>Środa</b> 25.01.2023	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Rukola (5g) Gorące mleko (130g) /7/	Zupa kartoflanka z tartymi warzywami (180g) Fasolka po bretońsku (60g) Chleb baltonowski (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Drożdżówka z truskawkami i kruszonką (40g) /1,3,7/ Czekolada na gorąco na mleku (130g) /7/	E: 880kcal B: 34g T: 27g W: 126g
<b>Czwartek</b> 26.01.2023	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1,7/ Chleb orkiszowy (30g) /1,3,6,7,8,11/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z ryżem i tartymi warzywami (180g) Połędwica duszona w sosie własnym (70g) /1/ Ziemniaki tłuczone z koperkiem (70g) Surówka z buraczków (30g) Herbata miętowa (130g)	Herbatniki (10g) /1,7/ Pomarańcza (160g) Gorące mleko (130g) /7/	E: 850kcal B: 40g T: 24g W: 117g
<b>Piątek</b> 27.01.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Twarożek ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (180g) Pulpety rybne z dorsza w sosie pomidorowym (70g) /1,3,4/ Ryż biały parzony (30g) Ogórek kiszony (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Mus owocowo jogurtowy (120g) /7/ Biszkopty (10g) /1,3,7/	E: 850kcal B: 40g T: 16g W: 138g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

**DYREKTOR**  
*Mierwa*  
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*