



**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 30.01.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Papryka (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną (180g) /7/ Makaron z białym serem i truskawkami (100g) /1,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (130g) Ciastko kakaowe zbożowe bez cukru (25g) /1,3,6,7/	E: 880kcal B: 30g T: 17g W: 150g
Wtorek 31.01.2023	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy 100% (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) /1/ Pieczeń rzymska (70g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem na ciepło (30g) /1/ Herbata miętowa (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1,3/ Winogrona (30g) Bawarka (130g) /7/	E: 870kcal B: 33g T: 29g W: 116g
Środa 01.02.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka wiejska (20g) Pomidor (15g) Gorące mleko (130g) /7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Kopytka z masełkiem (120g) /1,3,7/ Surówka z marchewki i jabłka (30g) Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na mleku z płatkami migdałowymi i sokiem malinowym naturalnym (100g) /1,7,8/	E: 940kcal B: 31g T: 27g W: 144g
Czwartek 02.02.2023	Płatki śniadaniowe na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Roszponka (5g) Herbata z miodem (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1,9/ Potrawka z kurczaka (60g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Surówka wielowarzywna (30g) Rumianek (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (90g) Biszkopty (10g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 37g T: 27g W: 124g
Piątek 03.02.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym (30g) /4/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z ryżem (180g) Jajko w sosie koperkowym (80g) /3,7/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką, jabłkiem i jogurtem naturalnym (30g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt z kawałkami owoców Jogobella (150g) /7/	E: 830kcal B: 35g T: 23g W: 120g

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*