



**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 10.01.2022	Chleb baltonowski (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Parówki z szynki (40g) Ketchup Junior (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Kapuśniak z białej kapusty (180g) Naleśniki z białym serem i dżemem truskawkowym (150g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Kisiel owocowy (130g) Jabłko (75g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 894kcal B: 34g T: 26g W: 130g
Wtorek 11.01.2022	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Kartoflanka z pomidorami i bazylią (180g) Gulasz drobiowy (80g) /1/ Kasza gryczana (25g) Surówka wielowarzynna (30g) Rumianek (130g)	Ciasto drożdżowe z kruszonką (wypiek własny) (40g) /1,3,7/ Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 855kcal B: 39g T: 27g W: 114g
Środa 12.01.2022	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z indyka (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński (190g) Pierogi leniwe z masłem (125g) /1,3,7/ Surówka z tartej marchewki i jabłka (40g) Kompot owocowy (130g)	Kasza manna na gęsto (150g) /1,7/	E: 906kcal B: 36g T: 24g W: 137g
Czwartek 13.01.2022	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Rosół z ryżem i tartymi warzywami (180g) Kotlety mielone (80g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Buraczki z cebulką (40g) Herbata miętowa (130g)	Ciastka zbożowe bez cukru (25g) /1,3,6,7/ Kiwi (35g) Bawarka (130g) /7/	E: 890kcal B: 30g T: 30g W: 123g
Piątek 14.01.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem (30g) /3,4/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy (200g) Jajko w sosie koperkowym (90g) /3,7/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z białej kapusty i pora /3/ (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Jogurt owocowy (150g) /7/	E: 900kcal B: 42g T: 26g W: 120g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

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

Sporządził:

Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*