



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 17.01.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Pomidory z cebulką (15g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem i kiełbaską (200g) /1,3,7/ Makaron z białym serem i sosem truskawkowym (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (130g)	E: 911kcal B: 33g T: 24g W: 138g
Wtorek 18.01.2022	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Ser żółty w plasterkach (15g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (170g) /1,3/ Pieczone pałki z kurczaka (90g) Ziemniaki tłuczone (70g) Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem (20g) /7/ Rumianek (130g)	Herbatnik maślany (10g) /1,7/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 900kcal B: 45g T: 32g W: 104g
Środa 19.01.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (7g) /7/ Szynka „Z liściem” (20g) Papryka czerwona (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa ogórkowa (200g) /7/ Sos pomidorowy z ciecierzycą (80g) Ryż biały parzony (30g) Talarki marchewki (10g) Kompot owocowy (130g)	Chleb baltonowski (30g) /1/ Sałatka jarzynowa (100g) /3/ Bawarka (130g) /7/	E: 880kcal B: 30g T: 23g W: 140g
Czwartek 20.01.2022	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kalafiorowa z makaronem (200g) /1,3/ Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (50g) /1/ Kasza kuskus (25g) Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (40g) Herbata miętowa (130g)	Biszkopty bez cukru (10g) /1,3/ Banan (60g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 860kcal B: 34g T: 24g W: 126g
Piątek 21.01.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa koperkowa z makaronem (200g) /1,3,7/ Ryba w panierce (90g) /1,3,4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z kiszanej kapusty (30g) Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 918kcal B: 35g T: 31g W: 122g

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