



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 24.01.2022	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka „Knazia” (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z ryżem (200g) /7,9/ Racuchy z jabłkiem (100g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Ciastko owsiane (25g) /1/ Pomarańcza (90g) Bawarka (130g) /7/	E: 830kcal B: 25g T: 24g W: 129g
Wtorek 25.01.2022	Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Miód pszczeli (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (170g) /1/ Duszona polędwica w sosie własnym (70g) /1/ Ziemniaki tłuczone (70g) Surówka z marchewki i selera (40g) Rumianek (130g)	Chałka z kruszonką (25g) /1,3/ Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 855kcal B: 37g T: 20g W: 129g
Środa 26.01.2022	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka „Tradycyjna” (20g) Papryka żółta (10g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa jarzynowa z ziemniakami (180g) /9/ Bigos z białej kapusty (80g) Ziemniaki tłuczone (70g) Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli i kawałkami ananasa (100g) /1,7/	E: 840kcal B: 30g T: 28g W: 120g
Czwartek 27.01.2022	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Serek śmietankowy (15g) /7/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa brokułowa z makaronem (200g) /1,3/ Gulasz z indyka (80g) /1/ Kasza jęczmienna parzona (30g) /1/ Sałatka szwedzka (30g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Galaretka owocowa (100g) Czekolada na gorąco na mleku (130g) /7/	E: 830kcal B: 37g T: 21g W: 120g
Piątek 28.01.2022	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z makreli w sosie pomidorowym (20g) /4/ Szczypiorek (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa fasolowa z makaronem (200g) /1,3/ Kotlety jajeczne (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Marchewka z groszkiem (50g) /1/ Sok naturalny 100% (130g)	Mus jogurtowo owocowy (120g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g)	E: 850kcal B: 36g T: 22g W: 124g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

DYREKTOR
Mienie
s. mgr Ewa Mierzwa

Sporządził:

Alicja Bar

Intendent – dietetyk

Bar Alicja