 Jadłospis

**Przedszkola Publicznego Nr 33 w Tarnowie od 01.09.2025 r. do 12.09.2025 r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek**  |
| **01.09.25****Poniedz.** | Bułka  **(mąka pszenna, żytnia) z masłem, ser żółty,** pomidor,szczypiorek, kawa inka na **mleku ,** gruszka. | Krem z grochu omielonego z groszkiem ptysiowym /300ml/ (marchew, pietruszka, mięso, groch omielony, **groszek** **ptysiowy, śmietana** , natka pietruszki, przyprawy ziołowe) makaron z serem białym i sorbetem truskawkowym ( **makaron świderki, ser biały,** truskawki) kompot owocowy /200ml | Chleb wiejski (**mąka pszenna, żytnia) z** **masłem**, szynka z Bobrownik , ogórek, herbata z cytryną. |
| **02.09.25****Wtorek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia**) z sałatką rybną, szczypiorek, kawa inka na **mleku,** banan. | Rosół z makaronem/300ml/ ( marchewka ,pietruszka , mięso **makaron nitki,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) ziemniaki/100g/ sznycel z indyka/60g/ (filet z indyka, cebula, przyprawy ziołowe, **olej ,bułka tarta)** mizeria/100g/( ogórek jogurt naturalny) kompot mieszany /200ml/ | Grysik na gęsto z czekoladą ( **mleko,** **kasza manna, czekolada gorzka 70%** ) chrupki kukurydziane. |
| **03.09.25****Środa** | Płatki kukurydziane na mleku ( **płatki kukurydziane, mleko** ) weka ( **mąka pszenna) z masłem** i powidłem, jabłko. | Zupa jarzynowa z makaronem/300ml/ ( marchew, pietruszka , mięso, groszek zielony, **makaron zacierka, śmietana,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) risotto mięsne z sosem pomidorowym/180g/ ( mięso wieprzowe, **ryż biały,** przecier pomidorowy, przyprawy ziołowe**, śmietana,** cebula, **olej**) kompot mieszany / 200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia )** z pastą z wędliny,ogórek ,szczypiorek, herbata z cytryną. |
| **04.09.25****Czwartek** | Żurek **z jajkiem**, kiełbasą białą, kiełbasą szynkową, zabielany **śmietaną 18%** ,chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna, żytnia)** arbuz. | Zupa brokułowa/300ml/ (marchew, pietruszka, mięso,brokuł, **śmietana,**  przyprawy ziołowe , natka pietruszki ) kasza/100g/ gulasz wieprzowy/60g/ ( mięso wieprzowe, **olej**, cebula, przyprawy ziołowe, **mąka pszenna**) surówka z kapusty kiszonej/100g/ ( kapusta kiszona, marchewka, przyprawy ziołowe) kompot mieszany / 200ml/ | Ciasto – marchewkowe ( **mąka pszenna,** **jajka, olej, marchewka**, przyprawy ) ( wyrób własny ) kakao ( **mleko,** kakao). |
| **05.09.25****Piątek** | Bułka (**mąka pszenna,** **żytnia) z masłem, jajkiem,** ogórek,pomidor,szczypiorek,kawa inka na **mleku,** jabłko. | Zupa ogórkowa z ryżem/300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso, ogórek kiszony, **śmietana,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) ziemniaki /100g/ kotlet rybny /60g/ ( filet rybny, **bułka tarta,** **olej,** przyprawy, **jajka** ) buraczki czerwone/100g/ kompot owocowy/200g/  | Galaretka owocowa z polewą waniliową ( galaretka owocowa, **jogurt naturalny,** cukier waniliowy ) chrupki kukurydziane. |
| **08.09.25****Poniedziałek** | Zapiekanka- chleb tostowy ( **mąka pszenna** ) kiełbasa, ser żółty ketchup, szczypiorek, herbata z cytryną, arbuz. | Krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym /300ml/ (marchewka, pietruszka, mięso, soczewica, groszek ptysiowy**,** natka pietruszki przyprawy ziołowe) naleśniki z dżemem i polewą jogurtową/180g/ (**mleko, mąka pszenna, jajka,** dżem, **olej,** **jogurt naturalny)** kompot mieszany /200ml/ | Chleb wiejski **(mąka** **pszenna, żytnia)z masłem ,** rybą w pomidorach, ogórek, szczypiorek, kawa inka na **mleku.** |
| **09.09.25****Wtorek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **pastą serowo- jajeczna,** pomidor, szczypiorek, kawa inka na **mleku**, melon. | Zupa kalafiorowa z makaronem/300ml/ ( kalafior, marchewka, pietruszka mięso, **makaron zacierka, śmietana**, , przyprawy ziołowe ) kasza bulgur/100g/schab w sosie własnym/60g/ ( mięso wieprzowe**, olej,** cebula, przyprawy ziołowe, **mąka** **pszenna**) fasolka szparagowa /100g/ kompot mieszany /200ml | Kisiel owocowy ( **mąka pszenna,** mieszanka owocowa ) weka ( **mąka** **pszenna) z masłem**. |
| **10.09.25****Środa** | Kasza kus-kus na mleku ( **mleko,** **kasza kus-kus )** weka **( mąka pszenna ) z masłem i** miodem naturalnym,jabłko. | Zupa pieczarkowa /300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso, pieczarki, **makaron łazanki,** **śmietana,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki ) ziemniaki po Nelsońsku/180g/ ( ziemniaki, **jajka**, kiełbasa, cebula ,przyprawy ziołowe,  **śmietana**) kompot owocowy /200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **masłem**, parówka Babuni, ketchup łagodny, herbata . |
| **11.09.25****Czwartek** | Żurek z jajkiem, kiełbasa biała, kiełbasa szynkowa, zabielany **śmietaną18%,** chleb pszenno-żytni ( **mąka pszenna, żytnia)** gruszka. | Zupa grysikowa/300ml/( marchewka, pietruszka, mięso, **kasza manna,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) ziemniaki /100g/ kotlet drobiowy/60g/( filet drobiowy, **olej**, **jajka, bułka tarta,** przyprawy**)** marchewka z groszkiem/100g/kompot mieszany/200ml/ | Ciasto – cytrynowe ( wyrób własny ) ( **mąka** **pszenna, jajka, olej,** cytryny, przyprawy ) kakao ( **mleko**, kakao ) |
| **12.09.25****Piątek** | Bułka ( **mąka pszenno-żytnia**) z **serem białym,**  pomidor, szczypiorek, kawa inka na **mleku,** jabłko. | Zupa pomidorowa /300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso, przecier pomidorowy ,**makaron zacierka**, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, **śmietana** ) ziemniaki/100g/ sznycel rybny/60g/ ( filet rybny ,**jajka, olej,** cebula, **bułka tarta,** przyprawy ziołowe) surówka z kapusty pekińskiej /100g/ ( kapusta pekińska, marchewka, papryka, ogórek kiszony-konserwowy, przyprawy ) kompot owocowy /200ml/ | Smoothie owocowe **( napój owsiany,** musli owocowe )weka **( mąka pszenna ) z masłem.** |

* **Składniki pogrubione oznaczają produkty alergenne**.
* Informacja –wykaz poszczególnych potraw dostępny jest do wglądu w pokoju intendenta .
* Dyrekcja zastrzega zmiany w jadłospisie
* Woda mineralna do picia dla dzieci jest dostępna na każdej grupie
* Potrawy mleczne przygotowywane są z mleka 2%
* Kompot wieloowocowy gotowany jest z mieszanki kompotowej (malina, truskawka, porzeczka, śliwka, jabłko, wiśnia)

KUCHARZ INTENDENT DYREKTOR