 Jadłospis

**Przedszkola Publicznego Nr 33 w Tarnowie od 20.01.2025r. do 31.01.2025r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **20.01.25**  **Poniedz.** | Zapiekanka- chleb tostowy ( **mąka pszenna, żytnia** ) kiełbasa szynkowa, **ser żółty,** ketchup, szczypiorek, herbata z cytryną, jabłko. | Zupa z zielonego groszku/300 ml /(marchew, pietruszka, mięso, groszek zielony, przyprawy ziołowe,natka pietruszki ) naleśniki z serem białym, sorbet truskawkowy ( **mleko, mąka pszenna, jajka, olej, ser biały,** truskawki, cukier) kompot owocowy /200ml/ | Chleb wiejski (**mąka pszenna, żytnia)** z **masłem, konserwa rybna ,** ogórekkonserwowy,szczypiorek, kawa inka na **mleku.** |
| **21.01.25**  **Wtorek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **masłem**, sałata zielona, szynka , herbata, banan. | Rosół z makaronem /300ml/( marchewka pietruszka, mięso, **makaron nitki,**  przyprawy ziołowe, natka pietruszki ) gulasz wieprzowy/60g/ ( mięso wieprzowe**, olej, mąka** **pszenna**, przyprawy ) kasza Bulgur /100g/ marchewka z chrzanem/100g/ kompot mieszany /200g/ | Grysik na gęsto z czekoladą ( **mleko,** **kasza manna, czekolada gorzka 70%** ) chrupki kukurydziane. |
| **22.01.25**  **Środa** | Zupa mleczna z kaszą kus-kus( **mleko, kasza kus-kus** ) weka ( **mąka pszenna** ) z **serem białym**, mandarynka. | Zupa kapuśniak /300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso, ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa ,przyprawy ziołowe, natka pietruszki ) rizotto z mięsem i sosem pomidorowym/180g/(**ryż biały**, mięso wieprzowe, przecier pomidorowy, cebula, **olej, mąka** **pszenna**) kompot mieszany/200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia** ) **z masłem** , szynka, pomidor, szczypiorek, herbata. |
| **23.01.25**  **Czwartek** | Żurek **z jajkiem**, kiełbasą białą, kiełbasą szynkową, zabielany **śmietaną 18%** ,chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna, żytnia)** gruszka. | Zupa pieczarkowa z kluseczkami/300ml/( marchewka, pietruszka, mięso, pieczarki, **makaron zacierki, śmietana,** przyprawy ziołowe **)** ziemniaki/100g / sznycel drobiowy/60g/(filet drobiowy, cebula, **olej**, przyprawy ziołowe, **jajka, bułka tarta**) surówka z kapusty pekińskiej/100g/ kompot mieszany /200ml/ | Budyń waniliowy ( **budyń, mleko** ) chrupki kręciołki, mandarynka. |
| **24.01.25**  **Piątek** | Bułka(**mąka pszenna, żytnia**) z pastą **z sera żółtego,** ogórek konserwowy, szczypiorek, kawa Inka **na mleku**, jabłko. | Zupa szpinakowa z ryżem/300ml/ (marchew, pietruszka, **,mięso, szpinak, ryż biały,**  przyprawy ziołowa, natka pietruszki) ziemniaki/100g/ pulpety rybny /60g/ ( filet rybny ,**jajko, mąka pszenna,** koperek, cebula, **olej,** przyprawy) fasolka szparagowa/100g/ kompot owocowy/200g/ | Kisiel owocowy (**mąka pszenna,** mieszanka owocowa ) bułka z **masłem**. |
| **27.01.25**  **Poniedziałek** | Bulka ( **mąka pszenna, żytnia** ) z masłem , **ser żółty,** pomidor szczypiorek, kawa inka na **mleku**, jabłko. | Zupa krupnik/300ml/ (marchewka, pietruszka, mięso, kasza wiejska, ziemniaki, przyprawy ziołowe , natka pietruszki) spagethi mięsne/ 180g/ ( makaron spagethi, mięso wieprzowe, przecier pomidorowy, przyprawy, olej, cebula ) kompot mieszany/200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia**) **z masłem**, szynka z Bobrownik, sałata zielona, herbata . |
| **28.01.25**  **Wtorek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia** ) **z masłem, jajecznica,** szczypiorek, herbata, banan. | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym /300ml/(marchew, pietruszka, dynia, **groszek ptysiowy,** przyprawy ziołowe , natka pietruszki) ziemniaki/100g/ pieczeń Rzymska /60g/ ( filet drobiowy, **olej,** **jajko, bułka tarta,** przyprawy, **mąka pszenna** ) marchewka duszona /100g/kompot mieszany /200ml/ | Bułka ( **mąka pszenna ) z masłem czekoladowym, mleko.** |
| **29.01.25**  **Środa** | Zupa mleczna z płatkami górskimi ( **mleko, płatki** **górskie ) weka (mąka** **pszenna)z masłem** i dżemem, mandarynka. | Barszcz czerwony z uszkami/300ml/, **(**marchew, pietruszka, mięso , buraki czerwone, uszka z mięsem**,** przyprawy ziołowe) kluski śląskie z sosem pieczarkowym/180g/ (ziemniaki, pieczarki, cebula, **olej**, **mąka pszenna**, przyprawy ) kompot owocowy /200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia) z masłem,** szynka . pomidor, szczypiorek, herbata z cytryną. |
| **30.01.25**  **Czwartek** | Żurek **z jajkiem**, kiełbasą białą, kiełbasą szynkową, zabielany **śmietaną 18%** ,chleb pszenno-żytni **(mąka pszenna, żytnia**) gruszka. | Zupa jarzynowa/300ml/(marchewka, pietruszka, mięso, ziemniaki, groszek zielony, przyprawy ziołowe) makaron z szpinakiem i kurczakiem /180g/ ( makaron ,filet drobiowy, szpinak, olej, przyprawy ) kompot mieszany /200ml/ | Smoothie owocowe ( **napój owsiany,** musli owocowe, bakalie ) bułka ( **mąka** **pszenna** ) z **masłem.** |
| **31.01.25**  **Piątek** | Bułka **(mąka** **pszenna, żytnia) z serem białym ,**szczypiorek, **kawa inka na mleku,**  jabłko. | Zupa brokułowa z kluseczkami/300ml/ (marchew, pietruszka, mięso, brokuły, makaron zacierka, natka pietruszki, przyprawy)ziemniaki /100g/ryba po Grecku/180g/( włoszczyzna , filet rybny) kompot owocowy /200ml/ | Galaretka owocowa z polewą jogurtową ( **jogurt naturalny,** cukier waniliowy )biszkopty. |

* **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