 Jadłospis

**Przedszkola Publicznego Nr 33 w Tarnowie od 07.07.2025 r. do 18.07.2025 r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek**  |
| **07.07.25****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. |
| **08.07.25****Wtorek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia**) z sałatką rybną, szczypiorek, kawa inka na **mleku,** banan. | Zupa szpinakowa z ryżem/300ml/ ( marchewka ,pietruszka , mięso, szpinak, **ryż biały** ,**śmietana,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) kasza bulgur /100g/ gulasz wieprzowy/60g/ (mięso wieprzowe, cebula, przyprawy ziołowe, **olej , mąka pszenna)** fasolka szparagowa/100g/ kompot mieszany /200ml/ | Kisiel owocowy( **mąka pszenna,** mieszanka owocowa ) weka ( **mąka** **pszenna ) z masłem.** |
| **09.07.25****Środa** | Kasza jaglana na mleku ( **kasza** **jaglana, mleko** ) weka ( **mąka pszenna) z masłem** i dżemem, jabłko. | Zupa grysikowa /300ml/ ( marchew, pietruszka , mięso, **kasza manna,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki) ziemniaki po Nelsońsku /180g/ ( ziemniaki, kiełbasa biała**, jajka, śmietana,** cebula, **olej**) ogórki kiszone-konserwowe /100g/ kompot mieszany / 200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia )** z pastą z wędliny,ogórek ,szczypiorek, herbata z cytryną. |
| **10.07.25****Czwartek** | Żurek **z jajkiem**, kiełbasą białą, kiełbasą szynkową, zabielany **śmietaną 18%** ,chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna, żytnia)** arbuz. | Zupa koperkowa z makaronem/300ml/ (marchew, pietruszka, mięso,koperek, **makaron zacierka, śmietana,**  przyprawy ziołowe , natka pietruszki ) ziemniaki/100g/ sznycel drobiowy/60g/ ( filet drobiowy, **olej**, cebula ,**jajka, bułka tarta** ) kapusta zasmażana/100g/ ( kapusta biała, cebula, przyprawy, **mąka pszenna**) kompot mieszany / 200ml/ | Ciasto – cytrynowe ( **mąka pszenna,** **jajka, olej,** cytryny, przyprawy ) ( wyrób własny ) kakao ( **mleko,** kakao). |
| **11.07.25****Piątek** | Bułka (**mąka pszenna,** **żytnia) z masłem, jajkiem,** ogórek,pomidor,szczypiorek,kawa inka na **mleku,** jabłko. | Zupa krupnik/300ml/ ( kalafior, por, ziemniaki, pietruszka, mięso, **groszek ptysiowy**  przyprawy ) ziemniaki /100g/ kotlet rybny /60g/ ( filet rybny, **bułka tarta,** **olej,** przyprawy, **jajka** ) mizeria/100g/ ( ogórek szklarniowy, **jogurt naturalny,** przyprawy ) kompot owocowy/200g/  | Grysik na gęsto z czekoladą ( **mleko,** **kasz manna, czekolada gorzka 70% )** chrupki kukurydziane. |
| **14.07.25****Poniedziałek** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **masłem**, konserwą rybną, ogórek, szczypiorek, kawa inka na **mleku,** arbuz. | Zupa brokułowa z ryżem/300ml/ (marchewka, pietruszka, mięso, **ryż biały**, **śmietana,** natka pietruszki , przyprawy ziołowe) spaghetti/180g/ (**makaron spaghetti,** mięso wieprzowe, cebula, pomidorki, przyprawy**, olej,** przecier pomidorowy**)** kompot mieszany /200ml/ | Chleb wiejski **(mąka** **pszenna, żytnia)z masłem ,** szynka z Bobrownik,pomidor, szczypiorek, herbata z cytryną. |
| **15.07.25****Wtorek** | Płatki kukurydziane na mleku ( **płatki kukurydziane, mleko)** weka **( mąka pszenna ) z masłem i** rzodkiewką, banan. | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym/300ml/ ( kalafior, por, ziemniaki, pietruszka ,mięso, **groszek** **ptysiowy śmietana**, , przyprawy ziołowe ) ziemniaki /100g/pieczeń Rzymska/60g/( mięso wieprzowe**, olej,** cebula, przyprawy) mizeria/100g/ ( ogórek, **jogurt naturalny,** przyprawy) kompot mieszany /200ml | Galaretka owocowa z polewą waniliową ( **jogurt naturalny,** cukier waniliowy ) chrupki kukurydziane. |
| **16.07.25****Środa** | Bułka ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **serem białym,** ogórek, szczypiorek, kawa inka na **mleku.** Jabłko. | Zupa jarzynowa z makaronem /300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso ,ziemniaki, groszek zielony, **makaron zacierka,** **śmietana,** przyprawy ziołowe, natka pietruszki ) ryż z polewą jogurtową- truskawkowo- malinową/180g/ ( **ryż biały,** **jogurt naturalny,** truskawki, maliny) kompot owocowy /200ml/ | Chleb wiejski ( **mąka pszenna, żytnia** ) z **masłem**, parówka Babuni, ketchup łagodny, herbata . |
| **17.07.25****Czwartek** | Żurek z jajkiem, kiełbasa biała, kiełbasa szynkowa, zabielany **śmietaną18%,** chleb pszenno-żytni ( **mąka pszenna, żytnia)** gruszka. | Zupa pomidorowa z ryżem/300ml/( marchewka, pietruszka, mięso, przecier pomidorowy, **ryż biały,** przyprawy ziołowe, **śmietana**) kasza bulgur/100g/gulasz wieprzowy/60g/( mięso wieprzowe, **olej**, cebula, przyprawy, **mąka pszenna)** surówka zkapusty pekińskiej/100g/( kapusta pekińska, papryka, marchewka, ogórki kiszone-konserwowe, przyprawy)kompot mieszany/200ml/ | Budyń waniliowy ( **mleko**, budyń ) podpłomyk. |
| **18.07.25****Piątek** | Bułka ( **mąka pszenno-żytnia**) z masłem, **ser żółty**, pomidor, szczypiorek, kawa inka na **mleku,** jabłko. | Zupa z zielonego groszku z makaronem /300ml/ ( marchewka, pietruszka, mięso, groszek zielony ,**makaron zacierka**, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, **śmietana** ) ziemniaki/100g/ryba po Grecku/60g/ ( filet rybny, włoszczyzna, przecier pomidorowy, przyprawy ziołowe) kompot owocowy /200ml/ | Kisiel owocowy **( mąka pszenna,** mieszanka owocowa **)** 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