f

 l

   **Jadłospis**

**Przedszkola Publicznego Nr 17 w Tarnowie od 08.03.2023 -21.03.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | Podwieczorek  |
| 08.03.23środa |  Kanapka, pasztetpieczony (**gluten, masło**) ogórek kwaszony kawa (**mleko**, kawa)jabłko | Zupa pomidorowa z ryżem( mieszanka warzywna**, seler,** przecier pomidorowy, kurczak ,ryż, *pietruszka zielona,* ***śmietana ) (200 )****pierogi leniwe* ***(jaja,* mąka, ser biały,** cukier, ziemniaki) (150g), marchewka (50g) kompot mieszany /200ml  | Weka z masłem, sałatka z porów **(**pory, **jaja,** kukurydza,ogórki, **jogurt naturalny)** herbata owocowa |
| 09.03.23czwartek | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi **(mleko)**  **chleb ziarnisty z masłem** dżem banan | **Krupnik (** kurczak,mieszanka warzywna, pietruszka zielona, (200g) kotlety z indyka (filet z indyka, **bułka tarta, mąka, jaja** ) (80g**)**ziemniaki (150g) kapusta gotowana (kapusta, mieszanka warzywna , cebula) (80g) kompot mieszany(200ml)  | Krem serowy z polewą czekoladową (**ser biały,** **masło, kakao)** |
| 10.03.23piątek | Chleb z masłem, **ser** ż**ółty**, pomidor, szczypiorek (**masło,** **ser gluten**)pomidor kawa ( **mleko,** kawa) jabłko  | Zupa kalafiorowa z makaronem (kurczak, koperek, **śmietana**, **jaja, mąka,** mieszanka warzywna **)** (200 ml) pulpety rybne (miruna, cebula, **weki, jaja** **masło, śmietana,** przecier pomidorowy )  (100g)ziemniaki(150g) surówka z marchwi i **selera** (50g)kompot mieszany (200ml)  | Szarlotka z jabłkami (**mąka, jaja, margaryna,** **śmietana,** cukier, jabłka, cynamon) kakao (**mleko,** **kakao)** |
|  |  |  |  |
| 13.03.22 poniedziałek | Kanapka sałata zielona, szynka, pomidor, szczypiorek **(mąka, masło ) kawa (kawa, mleko)** **j**abłko | Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami (mieszanka warzywna, ziemniaki, kapusta kwaszona, kiełbasa ) (200 ml) naleśniki ze serem i sosem truskawkowym (150g)**( mąka** ,**mleko, jaja, ser** **biały,** cukier, **truskawki** ) kompot (200ml) | Chałka drożdżowa z masłem, powidło, herbata ( **mąka, jaja, masło**, drożdże, cukier) |
| **14.03.2023 wtorek** | Chleb razowy z masłem,miód zupa mleczna zkaszą jaglaną(**mleko** **, masło,** **miód)** mandarynka | Zupa jarzynowa z ryżem ( kurczak, mieszanka warzywna**,** ryż, koperek  **)** /200g/polędwiczki wieprzowe w sosie (polędwiczki, **mąka,** cebula) (80 g) k**asza** (80g)surówka z białej kapusty 50g) (marchew, kapusta, jabłka, ogórki, **jogurt naturalny)** kompot (200 ml) | Kefir z malinami (**kefir,** cukier, maliny) **biszkopt** |
|  **15.03.23**środa | Chleb graham **(gluten, masło)** parówki z szynki pomidorkawa (**mleko, k**awa**)** jabłko | Zupa z ogórkowa z ryżem (kurczak, mieszanka warzywna, ogórki ,ryż, **śmietana)** /200g/ bigos z mięsem i kiełbasą(mięso, kiełbasa, mieszanka warzywna, kapusta kwaszona, cebula ,przecier pomidorowy) ziemniaki (150g) kompot /200ml/  | Budyń śmietankowy (**mleko, jaja,** cukier, mąka ziemniaczana) wafel ryżowy |
| 16.03.2023czwartek | Kanapka z masłem **(gluten, masło, ser biały)** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem kakao  **(mleko**, kakao) kiwi | Zupa z groszku zielonego z grzankami(mieszanka warzywna ,groch, **mąka) (200ml)** ziemniaki (150g) kotlet mielony z indyka (mięso, cebula, czosnek, **mąka, jaja**  **śmietana**)(90g) sałatka z buraków (buraki, ogórki, jabłka)(50g) kompot (200ml) | Rogaliki drożdżowe z powidłem (**mąka, jaja, masło,** **śmietana**, drożdże, powidło) kakao (**mleko, kakao)** |
|  17.03.23piątek | Kanapka z masłem **pasta z jaj** ze szczypiorkiem irzodkiewką **(jaja, gluten majonez,** rzodkiewka) szczypiorekkakao **(kakao, mleko )** jabłko | Zupa pieczarkowa z łazankami (kurczak, mieszanka warzywna, **mąka, jaja**, pieczarki, **śmietana )** (200ml) ryba po grecku (80g) (miruna, **masło,** mieszanka warzywna, przecier pomidorowycebula) surówka z marchwi i ogórków kwaszonych **(** 50g) ziemniaki (150g)kompot (200 ml) | Ryż z jabłkami (**mleko,** jabłka, cukier, ryż) |
| 20.03.23**poniedziałek** | ***Chleb graham*** z masłem , szynka tradycyjna, szczypior, papryka rzodkiewka,**(gluten, masło)** kawa (mleko, kawa) gruszka | Barszcz ukraiński **(**mieszanka warzywna, kurczak, **jaja**, buraki, fasola, ziemniaki, **mąka, śmietana**  **)**(200 m)makaron z jabłkami(150g **)** (**mąka, jaja,** jabłka, cukier ) kompot (200ml) | Drożdżówka ze serem (**mąka, mleko, masło, jaja, ser** **biały,** drożdże) herbata owocowa |
| **21.03.23****wtorek** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( **mleko,** **płatki)chleb z masłem serek łaciaty**  **( gluten, masło) kawa** (**mleko)** banan | Lane ciasto na rosole **(** kurczak, **mąka, jaja**, mieszanka **w**arzywna**)(**200 ml)spagettii z mięsem( mięso, cebula , przecier pomidorowy**, mąka, jaja, ) (15**0g) kompot (200 ml) | Smooffi z bananem i truskawkami (**jogurt,** banan, truskawki, cukier) |

Do zupy jest dawana mieszanka stała warzywna( marchew, pietruszka, **seler**, por, kapusta włoska)

Kompot gotowany jest z mieszanki owocowej(wiśnia**,** truskawka**,** śliwa, czarna porzeczka, agrest)

* **SKŁADNIKI POGRUBIONE OZNACZAJĄ PRODUKTY ALERGENNE**.
* INFORMACJA – WYKAZ POSZCZEGÓLONYCH SKŁADNIKÓW SPOŻYWCZYCH WCHODZĄCYCH W SKŁAD DANYCH POTRAW, DOSTĘPNY JEST DO WGLĄDU U INTENDENTA PRZEDSZKOLA - WEDŁUG 0ROZPORZĄDZENIA MINISTRA ZDROWIA
* Dyrekcja zastrzega zmiany w jadłospisie.
* Woda mineralna do picia dla dzieci jest dostępna na salach

KUCHARZ INTENDENT DYREKTOR