

## Intendentpro

### Jadłospis Przedszkole NR 1 w Nisku

📅 **27.05.2024** **Poniedziałek**

#### I Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 20 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

25 g

**Masło ekstra (mleko)** 10 g

**Salata** 3 g

**Rzodkiewka** 10 g

**Makreła wędzona (ryba)** 20 g

Składniki: makreła, sól

**Ser twarogowy półtłusty (mleko)** 15

g

**Kakao na mleku** 150 g

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

#### Obiad

**Zupa koperkowa z lanymi kluskami**

250 ml

Składniki: 180 g woda, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Jajko sadzone** 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Salata masłowa ze śmietaną** 45 g

Składniki: 46 g salata, 15 g Śmietana 18% (**mleko**)

**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

**Arbuz** 100 g

📅 **28.05.2024** **Wtorek**

#### I Śniadanie

**Kanapka z dżemem truskawkowym**

45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenno-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**Płatki jaglane na mleku** 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

**Jabłko** 70 g

**Herbata z cytryna** 150 ml

Składniki: 150 g woda, 5 g cukier, 2 g herbata czarna, 2 g cytryna

#### Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem** 250 ml

Składniki: 200 g woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g natka pietruszki, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz

**Kotlet schabowy** 80 g

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże

**Ziemniaki gotowane** 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Marchewka z groszkiem zasmażana**

120 g

Składniki: 70 g marchew, 20 g groszek zielony, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g cukier, 0 g sól biała

**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **29.05.2024** **Środa**

#### I Śniadanie

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

25 g

**Chleb pszenny graham** 20 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Masło ekstra (mleko)** 5 g

**Parówki z szynki (gorczyca)** 60 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

**Keczup** 5 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

**Kawa inka na mleku** 180 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

#### Obiad

**Barszcz biały z ziemniakami jajkiem**

**na wywarze warzywnym** 250 ml

Składniki: 180 g woda, 60 g **jaja** kurze całe, 50 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście

laurowe, ziarna ziela angielskiego

**Pampuchy z sosem jogurtowo-**

**truskawkowym** 120 g

Składniki: 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 25 g truskawki, mrożone, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g Żółtko **jaja** kurzego, 1 g masło ekstra ( **mleko**), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

#### Dzień wolny

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 **31.05.2024** **Piątek**

#### I Śniadanie

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

30 g

**Chleb pszenny graham** 25 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Masło ekstra (mleko)** 10 g

**Szynka parzona** 20 g

**Pomidor** 20 g

**Szczypiorek** 2 g

**Kakao na mleku** 180 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

#### Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną** 250 ml

Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Pierogi ruskie (pszenica, mleko)** 200

g

Składniki: mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, woda, cebula, olej, sól, pieprz.

**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

## Podwieczorek

### Serowe oponki 50 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g cukier, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 1 g soda oczyszczona, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).

### Mus owocowy 120 g

Składniki: banan, jabłko, witamina c

Energia: 1034 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.8 g	38.6 g	131.4 g

## Podwieczorek

### Truskawki 100 g

### Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 933 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.6 g	28.6 g	137.7 g

## Podwieczorek

### Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

Energia: 981 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.6 g	38.5 g	125.7 g

## Podwieczorek

### Kanapka z powidłami śliwkowymi 30 g

Składniki: 15 g chleb **pszenny**, 10 g powidla śliwkowe

Chleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Powidla śliwkowe: śliwki węgierki, cukier

### Kawa inka na mleku 150 g

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Energia: 1001 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.8 g	31.4 g	150.3 g