

## Intendentpro

### Jadłospis Przedszkole NR 1 w Nisku

📅 **17.06.2024** **Poniedziałek**

#### I Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 30 g

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

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

25 g

**Masło ekstra (mleko)** 10 g

**Kiełbasa krakowska sucha (**

**pszenica)** 20 g

Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik pszenny bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

**Rzodkiewka** 10 g

**Kawa inka na mleku** 200 g

Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

#### Obiad

**Zupa zacierkowa** 250 ml

Składniki: 180 g woda, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0,5 g liść laurowy, 0,5 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Jajko sadzone** 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 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: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

**Banan** 50 g

📅 **18.06.2024** **Wtorek**

#### I Śniadanie

**Kanapka z pieczywa graham z**

**serem i zieloną sałatą** 55 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Zupa mleczna z ryżem** 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

**Herbata z cytryna** 150 ml

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

**Jabłko** 50 g

#### Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 250

ml

Składniki: 180 g woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Bitki schabowe w sosie własnym**

100 g

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

**Kasza jęczmienna, wiejska** 30 g

**Surówka z białej kapusty,**

**marchewki i jabłka z jogurtem**

**naturalnym** 100 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 40 g jabłko, 24 g marchew, 16 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

**Kompot owocowy** 180 ml

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

📅 **19.06.2024** **Środa**

#### I Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 25 g

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

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

25 g

**Masło ekstra (mleko)** 10 g

**SCHAB PIECZONY** 20 g

Składniki: 20 g wieprzowina schab surowy bez kości, 1 g olej rzepakowy, 0,01 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g majeranek, 0,01 g gałka muszkatołowa

**Salata** 5 g

**Pomidor** 20 g

**Kawa inka na mleku** 200 g

Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

#### Obiad

**Zupa krem z kalafiora z grzankami**

250 ml

Składniki: 200 g woda, 30 g kalafior, 25 g ziola prowansalskie, 20 g kurczak, tuszka, 15 g chleb **pszenny** graham, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ziemniaki, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g marchew, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista,

mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Kopytka** 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

**Twaróg sernikowy (mleko)** 30 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

**Surówka z marchewki i jabłka z**

**rodzynkami** 100 g

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

**Woda** 0 g

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

📅 **20.06.2024** **Czwartek**

#### I Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 25 g

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

**Chleb mieszany pytlowy (pszenica)**

30 g

**Pasta z sera białego i awokado** 30 g

Składniki: 30 g ser biały półtłusty, 10 g awokado, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała

**Kakao na mleku** 200 g

Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

**Arbuz** 50 g

#### Obiad

**Zupa z fasolki szparagowej** 250 g

Składniki: 180 g woda, 80 g ziemniaki, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Makaron penne z kurczakiem w**

**sosie szpinakowo-śmietanowym**

150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 50 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g ser mascarpone (**mleko**), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Ser mascarpone: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**Kompot owocowy** 180 ml

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

📅 **21.06.2024** **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

**Ser edamski tłusty (mleko)** 10 g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

**Jajko gotowane** 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

**Pomidor** 20 g

**Herbata z cytryna** 150 ml

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

#### Obiad

**Zupa pieczarkowa z makaronem na**

**wywarze warzywnym** 250 ml

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 25 g pieczarki świeże, 20 g kurczak, tuszka, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g makaron **pszenny** czterojajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g tymianek, 0 g sól biała

Makaron pszenny czterojajeczny: mąka z **pszenicy, jaja**

**Ryba miruna panierowana** 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0,5 g sól biała, 0,5 g pieprz

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

**Ziemniaki, młode** 140 g

**Mizeria ze śmietaną** 90 g

Składniki: 100 g ogórek, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 1 g cytryna

**Kompot owocowy** 180 ml

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

## 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

### Marchewka 10 g

Energia: 930 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.6 g	34 g	121.2 g

## Podwieczorek

### Kisiel wisniowy własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 g woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

### Chleb chrupki (**pszenica, żyto**) 15 g

Składniki: mąka żytnia, pełnoziarnista mąka pszenna, mąka pszenna, odtłuszczone mleko w proszku, ekstrakt słoðu jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz roślinny, suchy zakwas

Energia: 931 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.3 g	28.4 g	131.3 g

## Podwieczorek

### Szarlotka 60 g

Składniki: 60 g jabłko, 32 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 8 g masło ekstra (**mleko**), 5 g cukier, 2 g Śmietana 18% (**mleko**), 0.6 g proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**), 0.04 g cynamon, 0 g cukier z prawdziwą wanilią

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

Proszek do pieczenia: substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**. Możliwa obecność **mleka**.

### Herbata z cytryna 150 ml

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

Energia: 1086 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.3 g	38 g	144 g

## Podwieczorek

### Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 g woda, 140 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 4 g Żelatyna

### Chrupki bananowe 10 g

### Marchewka 15 g

Energia: 950 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40 g	26.2 g	145.2 g

## Podwieczorek

### Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 917 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38 g	33.3 g	119.5 g