

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

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

📅 01.08.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Masło ekstra (mleko) 5 g**Ser rycki edam (mleko)** 20 g**Pomidor** 20 g**Zupa mleczna z makaronem** 200 gSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajecznyMakaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem 250 gSkładniki: 200 g woda, 60 g kurczak, tuszka, 30 g makaron **pszenny** czterojajeczny, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskieMakaron pszenny czterojajeczny: mąka z **pszenicy, jaja****Potrąwka z kurczaka** 150 gSkładniki: 60 g kurczak, tuszka, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450**Ziemniaki gotowane** 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 90 gSkładniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g masło ekstra (**mleko**)Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Arbuz 100 g**Chrupki kukurydziane** 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 936 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.4 g	27.4 g	122.8 g

📅 02.08.2024 Piątek

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) 10 g**Kiełbasa krakowska sucha (pszenica)** 20 g

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

Papryka czerwona 20 g**Kawa inka na mleku** 200 gSkładniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 mlSkładniki: 180 g woda, 30 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**Pierogi ruskie** 150 gSkładniki: 53 g mąka **pszenna**, typ 450, 50 g ziemniaki, 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Marchewka 20 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym 200 gSkładniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 991 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.9 g	29.4 g	135 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole NR 1 w Nisku

📅 **05.08.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i rzodkiewką 70

g
Składniki: 35 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 6 g masło ekstra (**mleko**)

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

Kasza manna na mleku 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g kurczak, tuszka, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 25 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z serem i szpinakiem 120 g

g
Składniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany, 30 g ser biały półtłusty, 20 g szpinak, 4 g masło ekstra (**mleko**), 2 g czosnek, 0 g sól biała

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

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **06.08.2024** **Wtorek**

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

Twarożek z rzodkiewką 35 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 5 g rzodkiewka, 3 g Śmietana 18% (**mleko**)

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, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 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

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

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

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała

Mizeria ze śmietaną 90 g

Składniki: 100 g ogórek, 17 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

📅 **07.08.2024** **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z pastą wieprzowo-warzywną 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszenna-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g marchew, 5 g masło ekstra (**mleko**), 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

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

Płatki owsiane na mleku 200 g

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

Herbata z cytryna 150 ml

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

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 4 g por, 2 g czosnek, 2 g majeranek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem

jogurtowo- truskawkowym 300 g

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180 ml

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

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

📅 **08.08.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 35 g

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g

Jajko gotowane 20 g

Składniki: 15 g **jaja** kurze całe

Ser edamski tłusty (mleko) 10 g

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

Papryka czerwona 5 g

Kakao na mleku 180 g

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

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami 250 ml

Składniki: 200 g woda, 30 g kalafior, 25 g chleb **pszenny** graham, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ziemniaki, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g marchew, 1 g zioła prowansalskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

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 bulgur (pszenica) 35 g

Salatka z pomidorów i szczypiorku 100 g

Składniki: 75 g pomidor, 8 g cebula, 7 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **09.08.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenny graham 25 g

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 20 g

Masło ekstra (mleko) 5 g

Jabłko 50 g

Jajecznicza na maśle ze

szczypiorkiem 65 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g szczypiorek

Kawa inka na mleku 200 g

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

Obiad

Barszcz czerwony z chlebem 250 ml

Składniki: 50 g buraki, gotowane w wodzie, 40 g chleb mieszany pytlowy (**pszenica**), 25 g marchew, 25 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g kurczak, tuszka, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g por, 1 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g woda, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba duszona w warzywach 220 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 30 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g cebula, 2 g koperek

Kompot owocowy 180 ml

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

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Podwieczorek

Rogale pszenne krusze 50 g

Składniki: mąka pszenna, jaja, masło (z mleka), drożdże, sól, cukier

Kakao na mleku 150 g

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

Arbuz 30 g

Energia: 895 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.6 g	29.1 g	118.9 g

Podwieczorek

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynekami 130 g

Składniki: 100 g jabłko, 60 g marchew, 15 g rodzyнки, suszone, 5 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1011 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.5 g	37.9 g	115.2 g

Podwieczorek

Kanapka z pastą z awokado 55 g

Składniki: 35 g awokado, 25 g chleb pszenno-żytni, 5 g jaja kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Energia: 1015 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.4 g	34.2 g	130.1 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

150 g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 40 g truskawki, 4 g cukier

Chrupki bananowe 10 g

Energia: 1001 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
47.2 g	37.7 g	114.2 g

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

135 g

Składniki: 100 g woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana, 3 g cukier

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 918 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.5 g	29.8 g	119.2 g

📅 12.08.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
0 g	0 g	0 g

📅 13.08.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
0 g	0 g	0 g

📅 14.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
0 g	0 g	0 g

Dzień wolny📅 16.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
0 g	0 g	0 g