

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole NR 1 w Nisku:

📅 **03.03.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 15 g
Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Papryka czerwona 20 g

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 20 g kurczak, tuszka, 20 g makaron **pszenny** czterojajeczny(mąka z **pszenicy**, **jaja**), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

Kotlet jajeczny pieczony, sos chrzanowy, ziemniaki 180 g

Składniki: 130 g ziemniaki, 60 g **jaja** kurze całe, 20 g śmietana 12% (z **mleka**), 4 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bukiet warzyw 120 g

Składniki: 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 30 g kalafior, 30 g mini marchewki, 30 g brokuły, mrożone, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **04.03.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony(truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra(z **mleka**)

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Marchewka 15 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g ryż biały, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 60 g
Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 10 g cebula, 10 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Kapusta zasmażana z koperkiem 130 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g cebula, 3 g koperek, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 2 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **05.03.2025** **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z sera białego i boczku 40 g
Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 20 g boczek wędzony bez kości, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała

Ogórek kiszony 15 g

Kawa inka na mleku 200 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa(**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Barszcz biały z chlebem jajkiem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek(woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść lauowy

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym 120 g

Składniki: 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g truskawki, mrożone, 15 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier, 2 g żółtko **jaja** kurzego, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

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

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

📅 **06.03.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser edamski tłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 20 g

Płatki owsiane na mleku 200 g

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

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 20 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 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 lauowy, 0 g ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone(śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka masykatolowa

Mini marchewki 15 g

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **07.03.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek z rzodkiewką 30 g
Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g rzodkiewka, 3 g śmietana 18% (z **mleka**)

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g kurczak, tuszka, 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% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz

Filet z miruny panierowany 75 g
Składniki: 50 g **miruna** świeża, filety bez skóry(**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki 140 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 52 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 35 g jabłko, 28 g marchew, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

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

Energia: 917 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.7 g	32.7 g	112.4 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 160 ml

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 50 g banan

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 942 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.6 g	31.5 g	123.8 g

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 ml pieczywo tostowe **pszenne**(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 10 g ser mozzarella(**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup(pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryna 150 ml

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

Energia: 871 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.3 g	31.3 g	110.8 g

Podwieczorek

Jabłko pieczone z cynamonem 150 g

Składniki: 150 g jabłko, 3 g cukier, 2 g cynamon

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 951 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.9 g	31.2 g	119 g

Podwieczorek

Kisiel wisniowy własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Mini wafle kukurydziane z polewą malinową(**mleko, orzechy**) 10 g

Składniki: wafel kukurydziany 76%(grys kukurydziany) polew malinowa, cukier, tłuszcze roślinne(palmowy, shea)serwatka w proszku(z mleka)malina fitolizowana, emulgator;lecytyny(z soi);sól,aromoty

Energia: 937 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.5 g	36.1 g	112.1 g