

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

📅 **10.03.2025 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

Szynka konserwowa 20 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Jajko z chrzanem 40 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 10 g chrzan, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g sól biała

Kawa inka na mleku 200 g

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

Marchewka 40 g

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze

warzywnym z ziemniakami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 8 g por, 7 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 1 g olej rzepakowy, 0.01 g pieprz, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g oregano suszone, 0 g sól biała

Naleśniki z twarogiem i sosem

jogurtowo- truskawkowym 300 g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **11.03.2025 Wtorek**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 20 g

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

Jajecznica na maśle ze

szczypiorkiem 65 g

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

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza**jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 140 g

Marchewka z groszkiem zasmażana

120 g

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

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **12.03.2025 Środa**

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) 5 g

Pasta z sera białego i boczku 50 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 10 g

Kakao na mleku 150 g

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

Marchewka 30 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z truskawkami i śmietaną 150 g

Składniki: 80 g truskawki, 30 g ryż biały, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

Banan 30 g

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

📅 **13.03.2025 Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną z kielbasą

i szczypiorkiem, ogórek kiszony 85

g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g szynka konserwowa(mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), 5 g masło ekstra(z **mleka**), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g szczypiorek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Płatki kukurydziane na mleku 200

g

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

Jabłko 30 g

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 laurowy, 0 g ziele angielskie

Łazanki z miesem kapustą kiszoną

180 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 50 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 35 g cebula, 35 g makaron **pszenny** czterojajeczny(mąka z **pszenicy, jaja**), 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **14.03.2025 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 ze śmietaną i rzodkiewką

30 g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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, 20 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

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

Ziemniaki 140 g

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 2 g koperek

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami 100 g

Składniki: 80 g jabłko, 30 g marchew, 5 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 947 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.1 g	34.8 g	121.2 g

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: 969 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.1 g	31.5 g	121.8 g

Podwieczorek

Zapiekanka tostowa z szynką 55 g

Składniki: 30 ml pieczywo tostowe **pszenne**(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g ser edamski tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 941 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31.9 g	33 g	125.3 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

150 g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki, 4 g cukier

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(**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,aramoty

Energia: 914 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	32.5 g	108.8 g

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Chrupki bananowe 20 g

Energia: 879 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33 g	31.1 g	107.6 g