

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

📅 **28.04.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Kiełbasa krakowska sucha 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: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa(**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml
Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 35 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18%(z **mleka**), 20 g kurczak, tuszka, 15 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 300 g
Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g śmietana 18% (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

📅 **29.04.2025 Wtorek**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Twarożek z rzodkiewką 30 g

Składniki: 20 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 grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kurczak, tuszka, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g szpinak, mrożony, 20 g śmietana 18%(z **mleka**), 5 g ser mascarpone(śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

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

📅 **30.04.2025 Środa**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Paszтет mięsno warzywny 25 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g **seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g
Kawa inka na mleku 200 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa(**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g śmietana 18%(z **mleka**), 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

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

Ser białe półtłuste 30 g
Surówka z marchewki i jabłka 80 g
Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

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

Dzień wolny

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

📅 **02.05.2025 Piątek**

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), 6 g masło ekstra(z **mleka**)

Kasza manna na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna(**pszenica**)

Marchewka 20 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 25 g ryż biały, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g
Składniki: 60 g **miruna** mrożona(**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g
Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i pora 80 g
Składniki: 64 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 32 g marchew, 8 g por, 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: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.2 g	35.6 g	129.5 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

Chrupki bananowe 10 g

Energia: 952 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.5 g	35.9 g	107.1 g

Podwieczorek

Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

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

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: 981 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.4 g	30.9 g	134.6 g

Podwieczorek

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Jabłko 30 g

Energia: 958 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.5 g	31.7 g	125.4 g