

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

📅 **12.05.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
20 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Salata 1 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g
Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Pomidor 20 g

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

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml
Składniki: 200 ml woda, 120 g ziemniaki, 30 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 **gseler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 4 g por, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek, 2 g majeranek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy

Ryż z truskawkami i śmietaną 150 g
Składniki: 80 g truskawki, 40 g śmietana 18%(z **mleka**), 30 g ryż biały, 5 g cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu 120 ml

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Salatka owocowo- warzywna 110 g
Składniki: 60 g banan, 30 g marchew, 20 g jabłko, 10 g kiwi, 3 g cytryna, 2 g rodzyнки, suszone

Chrupki kukurydżiane 15 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 950 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31.9 g	31.5 g	128.9 g

📅 **13.05.2025 Wtorek**

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**)

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 lanymi kluskami
250 ml
Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18%(z **mleka**), 10 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 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

Kotlet schabowy 80 g
Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 140 g

Kapusta biała zasmażana z koperkiem 60 g
Składniki: 65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek

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

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)
40 g

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

Energia: 874 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39 g	31 g	105.2 g

📅 **14.05.2025 Środa**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 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

Rzodkiewka 10 g

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

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami
250 ml
Składniki: 200 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 25 g ziola prowansalskie, 20 g śmietana 18%(z **mleka**), 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 **gseler** korzeniowy, 5 g marchew, 0 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kopytka z serem i szpinakiem 150 g
Składniki: 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 40 g ser biały półtłusty, 40 g ziemniaki, 10 g **jaja** kurze całe, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szpinak, mrożony, 0 g czosnek, 0 g sól biała

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

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g
Składniki: 25 g pieczarki świeże, 20 ml pieczywo tostowe **pszenne**(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 15 g ser mozzarella(**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g keczup(pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)

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

Energia: 911 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32.2 g	31.4 g	107.2 g

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

📅 **15.05.2025 Czwartek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Salata 2 g

Jajko gotowane 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 10 g

Kawa inka na mleku 180 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa(**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 20 g kurczak, tuszka zagrodowy, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 2 g majeranek, 1 g czosnek, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g
Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g cukinia, 10 g marchew, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 2 g natka pietruszki

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

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym 100 g
Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 967 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45.9 g	32.8 g	119.2 g

📅 **16.05.2025 Piątek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze szczypiorkiem 45 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty(z **mleka**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g szczypiorek

Pomidor 30 g

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, 30 g marchew, 25 g kurczak, tuszka, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g
Składniki: 60 g **miruna** mrożona(**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 7 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

Salata lodowa z rzodkiewka i jogurtem naturalnym 50 g
Składniki: 50 g salata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g rzodkiewka

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

Podwieczorek

Mini wafle kukurydżiane z polewą malinowa(mleko, orzechy) 10 g
Składniki: wafel kukurydziany 76%(gryś kukurydziany) polew malinowa, cukier, tłuszcze roślinne(palmowy, shea)serwatka w proszku(z mleka)malina fitolizowana, emulgator(lecytyny(z soi);sól;aramoty

Mus jabłkowy 100% 100 g
Składniki: przecier jabłkowy 100%

Energia: 875 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36.3 g	30.9 g	106.7 g

