

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole NR 1 w Nisku:

 26.05.2025

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

Sałata 2 g

Kielbasa krakowska sucha 20 g

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

Rzodkiewka 5 g

Kawa inka na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa(**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 35 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 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: 80 ml **mleko** krowie, 3,2% 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

Kompot owocowy 180 ml

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

 27.05.2025

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**)

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Jabłko 50 g

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 **gseler** 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 łopatka, 50 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 35 g cebula, 35 g makaron **pszenny** czterojajeczny(mąka z **pszenicy**, **jaja**), 15 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

 28.05.2025

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

SCHAB PIECZONY 30 g

Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 1 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

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

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki 140 g

Sałata zielona ze śmietaną 50 g

Składniki: 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g sałata, 1 g szczypiorek

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 29.05.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek z rzodkiewką 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g rzodkiewka

Kawa inka na mleku 200 g

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

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g kurczak, tuszka zagrodowy

Bitki schabowe w sosie własnym 100 g

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 40 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy 180 ml

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

 30.05.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

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

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Sałata 3 g

Ser edamski tłusty 15 g

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

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g cebula, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Ryba miruna panierowana 70 g

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

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty kiszonej 110 g

Składniki: 120 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(mleko, orzechy) 5 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: 984 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.3 g	36 g	122 g

Podwieczorek

Kasza jagłana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jagłana, 2 g cukier

Energia: 969 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.5 g	33.2 g	126.1 g

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche 40 g

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

Kakao na mleku 150 g

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

Marchewka 10 g

Energia: 924 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.5 g	37.4 g	106.1 g

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 917 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	32.6 g	110.1 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 kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 931 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.2 g	32.5 g	111.4 g