

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

📅 **30.06.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 25 g

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

Pomidor 20 g

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

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 84 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 300 g
Składniki: 70 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g śmietana 18% (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

📅 **01.07.2025 Wtorek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Salata 3 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 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, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

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

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

📅 **02.07.2025 Środa**

Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 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), 2 g olej rzepakowy

Ogórek 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

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 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

Jajko sadzone 60 g
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki 140 g
Salata masłowa ze śmietaną 45 g
Składniki: 46 g salata, 15 g śmietana 18% (z **mleka**)

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

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

📅 **03.07.2025 Czwartek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

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

Pomidor 20 g
Kakao na mleku 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 25 g pomidory w puszcze krojone, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g**seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8 g por, 7 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 1 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

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g
Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza kuskus (pszenica) 30 g
Ogórek świeży z sosem vinegret 50 g
Składniki: 50 g ogórek, 2 ml woda, 2 g cytryna, 1 g oliwa, 0 g cukier

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

📅 **04.07.2025 Piątek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

Chleb pszenny graham 25 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) 5 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 koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 18 g pietruszka, korzeń, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g koperek

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
Salatka z pomidorów i szczypiorku 100 g
Składniki: 75 g pomidor, 8 g cebula, 7 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy

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

Podwieczorek

Kanapka z jajkiem 50 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 5 g

Herbata z cytryna 150 ml

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

Energia: 953 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.8 g	35.7 g	119.5 g

Podwieczorek

Sałatka owocowo- warzywna 110 g

Składniki: 100 g banan, 20 g jabłko, 10 g marchew, 10 g kiwi, 10 g truskawki, 3 g cytryna, 2 g rodzyнки, suszone, 1 g cukier

Chrupki bananowe 10 g

Energia: 1004 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.1 g	36.2 g	124.3 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: 959 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.9 g	37.7 g	111.7 g

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100%

100 g
Składniki: przecier jabłkowy 100%

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 939 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.5 g	31 g	121.4 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: 913 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.2 g	33.2 g	110.2 g