

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

📅 **19.05.2025 Poniedziałek**

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

Kiełbasa szynkowa z indyka 20 g

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 30 g

Obiad

Zupa krem chrzanowa z jajkiem i grzankami 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g ziemniaki, 25 g **jaja** kurze całe, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchewka, 20 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g chrzan, 15 g śmietana 18%(z **mleka**), 5 g por, 0.2 g zioła prowansalskie, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Racuchy z jabłkami 150 g
Składniki: 67 g jabłko, 42 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

📅 **20.05.2025 Wtorek**

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

Pasta z sera białego i awokado 30 g
Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 5 g awokado, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała

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

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 30 g makaron **pszenny** czterojajeczny(mąka z **pszenicy, jaja**), 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g**seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczaka 150 g
Składniki: 60 g kurczak, tuszka, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 3 g masło ekstra(z **mleka**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki 140 g

Bukiet warzyw 120 g
Składniki: 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 30 g kalafior, 30 g mini marchewki, 30 g brokuły, mrożone, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

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

📅 **21.05.2025 Środa**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 20 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pieczeń wieprzowa rzymska 60 g
Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 10 g**jaja** kurze całe, 10 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g cebula, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g natka pietruszki, 1 g gałka muszkatołowa, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Olej rzepakowy 3 g

Pomidor 30 g

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 30 g pieczarki świeże, 20 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g makaron **pszenny** czterojajeczny(mąka z **pszenicy, jaja**), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

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, 9 g masło ekstra (z **mleka**), 4 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

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

📅 **22.05.2025 Czwartek**

Śniadanie

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 70 g
Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 7 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g szczypiorek

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

Marchewka 20 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona(ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 80 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 12%(z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym 100 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 40 ml woda, 10 g kapusta włoska, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g ryż biały

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

Banan 50 g

📅 **23.05.2025 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**)

Jabłko 80 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 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, 10 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 białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 40 g jabłko, 24 g marchew, 16 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

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g truskawki, mrożone, 15 g kasza jaglana, 2 g cukier

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.7 g	38.4 g	127.3 g

Podwieczorek

Kisiel wisniowy własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Chrupki bananowe 20 g

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.4 g	31.8 g	120.9 g

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa własnego wyrobu 100 g

Składniki: 80 g truskawki, 10 g miód pszczeli, 4 g żelatyna

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	31.7 g	130.7 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 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.4 g	31.5 g	104.5 g

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 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

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.5 g	31.3 g	124 g