

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

📅 **14.07.2025** **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

Szynka wiejska 20 g

Pomidor 20 g

Kawa inka na mleku 180 g

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

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

Jajko w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g chrzan, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 110 g

Składniki: 110 g kapusta pekińska, 25 g jabłko, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 11 g marchew, 4 g cytryna, 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

📅 **15.07.2025** **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

Twarożek z rzodkiewką 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g rzodkiewka

Kakao na mleku 150 g

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

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

Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g

Składniki: 80 g kapusta biała, 65 g wieprzowina szynka surowa, 30 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g marchew, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g pietruszka, korzeń, 2 g **seler** korzeniowy, 1 g por

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **16.07.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna z szynką 25 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 20 g

Herbata z cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 25 g marchew, 25 g kurczak, tuszka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g majeranek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie

Makaron z serem i szpinakiem 120 g

Składniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy, jaja**), 30 g ser biały półtłusty, 20 g szpinak, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 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**.

📅 **17.07.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek

Papryka czerwona 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 ziemniaczana 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 20 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** 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

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 20 g

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 90 g

Składniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **18.07.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

25 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser edamski tłusty 20 g

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

Pomidor 15 g

Ogórek 10 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Zupa zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba duszona w warzywach 220 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 30 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka wielowarzywna 100 g

Składniki: 56 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

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, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Energia: 942 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.5 g	31.4 g	121.4 g

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche 40 g

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

Herbata z cytryna 150 ml

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

Marchewka 20 g

Energia: 980 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.5 g	31.4 g	126.7 g

Podwieczorek

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Arbuz 50 g

Energia: 908 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.1 g	35.6 g	106.6 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: 932 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39 g	35.9 g	109.1 g

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 g truskawki, 10 g miód pszczeli, 4 g żelatyna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1000 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.7 g	38.2 g	114.4 g