

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

📅 **01.09.2025 Poniedziałek**

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

Salata 3 g

Twarożek ze śmietaną 30 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 10 g

Kakao na mleku 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g
Składniki: 180 ml woda, 35 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy, jaja**), 30 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczaka 150 g
Składniki: 80 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

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

📅 **02.09.2025 Wtorek**

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

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

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

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, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 150 g

Składniki: 65 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 50 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 2 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **03.09.2025 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 z awokado 30 g

Składniki: 35 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 30 g

Kakao na mleku 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 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, 20 g kurczak, tuszka zagrodowy, 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

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza jęczmienna, wiejska 30 g

Buraki zasmażane 130 g

Składniki: 100 g buraki, gotowane w wodzie, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 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

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

📅 **04.09.2025 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

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 30 g

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

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 120 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Jaja kurze całe 30 g

Makaron z serem i szpinakiem 120 g

Składniki: 50 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

📅 **05.09.2025 Piątek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)
35 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**)

Marchewka 20 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz

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 kiszzonej z marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 20 g kasza manna (**pszenica**), 3 g cukier

Energia: 907 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.6 g	32.6 g	106.2 g

Podwieczorek

Bułki i rogałe pszenne maślane 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Herbata z cytryna 150 ml

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

Arbuz 30 g

Energia: 1000 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.3 g	35.4 g	123.2 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: 1009 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.5 g	34.7 g	123.5 g

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym

30 g

Składniki: 15 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**)

Marchewka 10 g

Kakao na mleku 200 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Energia: 896 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.6 g	35.9 g	105.3 g

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: 965 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.2 g	34 g	118.6 g