

📅 11.03.2024 **Poniedziałek**

Obiad 42-450 Niegowonice, ul. Szkoła 11

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 588 kcal

📅 12.03.2024 **Wtorek**

Obiad

Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, zakwas na żurek (**ztyto**), cebula, śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kopytka z masłem i miodem

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, miód pszczeli

Sok marchwiowy 100%

Energia: 614 kcal

📅 13.03.2024 **Środa**

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**), sól biała

Potrąwka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 600 kcal

📅 14.03.2024 **Czwartek**

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, śmietana 18% (**mleko**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem i masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, masło ekstra (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 597 kcal

📅 15.03.2024 **Piątek**

Obiad

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), marchew, śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z pora, ogórka kiszzonego i gruszki

Składniki: por, ogórek kiszony, gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 602 kcal

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach
Izabela Świątko
mgr Izabela Świątko

INTENDENT

Wolka

Jadłospis przedszkole

📅 11.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa żytniego z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **żytny** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Sok ananasowy 100%

Wafle nadziewane (pszenica)

Energia: 937 kcal

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonowicach
Izabela Switalska
mgr Izabela Switalska

📅 12.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytny**, papryka czerwona, serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, zakwas na żurek (**żyto**), cebula, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kopytka z masłem i miodem

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, miód pszczeli

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

Bułka pszenna z polędwicą sopocką i rzodkiewką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), polędwica sopocka, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 940 kcal

📅 13.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową

Składniki: bułka paryska (angielska) (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (**mleko**)

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól biała

Potrąwka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (**mleko**), banan

Herbatniki (pszenica, mleko)

Energia: 967 kcal

INTENDENT

Izabela

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

IN Intendentpro

📅 14.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem

Składniki: chleb **pszemno-żytny**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem i masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, masło ekstra (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z pastą z tuńczyka, jajka

Składniki: chleb **pszemno-żytny**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym, masło ekstra (**mleko**), cytryna, majonez (**jajka, gorczyca**), szczypiorek, ogórek kiszony

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 967 kcal

📅 15.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszemno-żytny**, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica, jajka**), marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z pora, ogórka kiszzonego i gruszek

Składniki: por, ogórek kiszony, gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 972 kcal