

**Kanapka z szynką z kurczaka, sałatą i ogórkiem świeżym**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

**Kawa zbożowa z mlekiem**

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

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 457 kcal

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z sosem z truskawek i śmietanki**

Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), truskawki, mrożone, Śmietanka 30% (**mleko**), cukier

**Woda z pomarańczą, cytryną i miodem**

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

Podwieczorek 179 kcal

**Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i rzodkiewką**

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

21.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 310 kcal

**Bułka pszenna z masłem i miodem**

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

**Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

**Papryka słupki**

Składniki: papryka czerwona

**Herbata z cytryną, bez cukru**

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad 445 kcal

**Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem**

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryż biały**

**Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Buraki, gotowane w wodzie**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 176 kcal

**Pomarańcza**

**Budyń waniliowy**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku

22.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 319 kcal

**Kanapka z serem i pomidorem**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

**Mleko krowie, 2% tłuszczu**

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 464 kcal

**Zupa buraczkowa**

Składniki: woda, ziemniaki, burak, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

**Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 181 kcal

**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem kiszonym**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**Dynia, pestki, łuskane**

23.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 301 kcal

**Kasza manna na mleku**

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

**Bułka z masłem i konfiturą truskawkową**

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (**mleko**)

**Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 470 kcal

**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

**Puree ziemniaczane**

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

**Pieczony kotlet mielony z piersi indyka**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe

**Salata masłowa ze śmietaną**

Składniki: sałata, Śmietana 18% (**mleko**)

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%**

Podwieczorek 131 kcal

**Gruszka**

**Kiwi**

**Jabłko**

**Wafle nadziewane (pszenica)**

24.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 334 kcal

**Kanapka z masłem i ogórkiem**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

**Jajko gotowane**

Składniki: **jaja** kurze całe

**Kakao**

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

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 459 kcal

**Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perlowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Puree ziemniaczane**

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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 czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 129 kcal

**Galaretka owocowa z brzoskwinią i śmietanką z czekoladą**

Składniki: woda, banan, Śmietanka 30% (**mleko**), galaretka owocowa, w proszku, czekolada gorzka **soja**, **mleko**)

INTENDENT

*Sokoł*

*Mawel*

DYREKTOR  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
*Izabela Switalska*  
mgr Izabela Switalska

**Jadłospis Szkoła** PODSTAWOWA  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
19-150 Niegowonice, ul. Szkolna 11  
tel./fax 32 67 29 526  
NIP 649-211-76-61 REGON 001205951

📅 20.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 565 kcal

### Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron z sosem z truskawek i śmietanki

Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), truskawki, mrożone, Śmietanka 30% (**mleko**), cukier

### Woda z pomarańczą, cytryną i miodem

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

📅 21.11.2023 **Wtorek**

Obiad 564 kcal

### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ryż biały

### Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

### Buraki, gotowane w wodzie

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 22.11.2023 **Środa**

Obiad 592 kcal

### Zupa buraczkowa

Składniki: woda, ziemniaki, burak, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

### Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

### Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 23.11.2023 **Czwartek**

Obiad 612 kcal

### 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

### Puree ziemniaczane

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

### Pieczony kotlet mielony z piersi indyka

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe

### Salata masłowa ze śmietaną

Składniki: sałata, Śmietana 18% (**mleko**)

### Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%

📅 24.11.2023 **Piątek**

Obiad 598 kcal

### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, kasza **jęczmienna**, perlowa, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wieprzowina żeberka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**), 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 czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

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

**IN** Intendentpro

**INTENDENT**

*Isolca*

*Heinze*

DYREKTOR  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
*Izabela Switalska*  
mgr Izabela Switalska