

Intendent **Jadłospis Przedszkole**

📅 25.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

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

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

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

Energia: 941 kcal

📅 26.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

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

Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: por, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, śmietanka 30% (**mleko**), serek śmietankowy (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy

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**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Gruszka

Kiwi

Jabłko

Wafle nadziewane (**pszenica**)

Energia: 920 kcal

📅 27.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

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

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, śmietanka 30% (**mleko**), **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, mąka **pszenna**, typ 450, cebula

Kasza jęczmienna, pęczak

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza

Budyń waniliowy

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

Energia: 923 kcal

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

📅 28.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem pieczonym i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, pasztet pieczony (**pszenica**, **jajka**, **soja**, **mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Puree ziemniaczane

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

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Galaretka owocowa z bananem i śmietanką z czekoladą gorzką

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

Energia: 946 kcal

📅 29.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

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

Zupa buraczkowa

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (**mleko**), 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

Kanapka z pastą z makreli i cebulki i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **makrele** wędzona, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), cebula

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Dynia, pestki, łuskane

Energia: 960 kcal

INTENDENT

Izabela Switalska

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

mgr Izabela Switalska

Intendentpro Jadłospis Szkoła

📅 25.03.2024 **Poniedziałek**

Obiad -450 Niegowonice. ul. 100
tel./fax 32 67 24 5

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

Energia: 565 kcal

📅 26.03.2024 **Wtorek**

Obiad

Zupa porowa z makaronem n wywarze warzywnym

Składniki: por, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), serek śmietankowy (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy

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, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bulki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy

Salata masłowa ze śmietaną

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 596 kcal

📅 27.03.2024 **Środa**

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 586 kcal

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

Dzień wolny

Dzień wolny

INTENDENT

Łódź, Maniocka

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