

Jadłospis Przedszkole

04.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kiełbaski śląskie

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb żytni jasny, 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 fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, boczek wędzony bez kości, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy z bitą śmietaną

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, jaja kurze całe, Śmietanka 30% (mleko), Żółtko jaja kurzego, masło ekstra (mleko), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

Podwieczorek

Kanapka z pasztetem pieczonym i papryką świeżą

Składniki: chleb pszenno-żytni, pasztet pieczony (pszenica, jajka, soja, mleko), papryka czerwona, masło ekstra (mleko)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 965 kcal

05.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka z serem żółtym i pomidorem

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), ser gouda tusty (mleko), pomidor, masło ekstra (mleko)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron pszenny bezglutenowy, Śmietana 12% (mleko), cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce

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

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

Składniki: jabłko, mąka pszenna typ 500, z witaminami, jaja kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 907 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

IN Intendentpro

06.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (mleko), sałata

Kakao

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

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron pszenny bezglutenowy, marchew, Śmietanka 30% (mleko), kurczak, tuszka, 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

Ryba duszona w warzywach

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, marchew, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Gruszka

Energia: 892 kcal

07.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Bułka pszenna z serkiem

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

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

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

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pszenny bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza

Kiwi

Jabłko

Wafle ryżowe

Energia: 931 kcal

08.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z piersi kurczaka, ogórek kiszony, masło ekstra (mleko)

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeni, cytryna, herbata czarna

Obiad

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

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

Jajko sadzone

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, Śmietana 18% (mleko), koperek, cytryna

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: chleb pszenno-żytni, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (mleko)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Dyńa, pestki, łuskane

Energia: 943 kcal

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

Izabela Swińska
mgr Izabela Swińska

INTENDENT

Chociaż Marka

📅 04.03.2024 **Poniedziałek**

Obiad 42-450 Niegowonice, ul. Szkolna

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, seler korzeniowy, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy z bitą śmietaną

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, Śmietanka 30% (mleko), jaja kurze całe, Żółtko jaja kurzego, masło ekstra (mleko), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

Energia: 609 kcal

📅 05.03.2024 **Wtorek**

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron pszenny bezglutenowy, marchew, Śmietana 12% (mleko), cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce

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

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Energia: 614 kcal

📅 06.03.2024 **Środa**

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron pszenny bezglutenowy, marchew, kurczak, tuszka, Śmietanka 30% (mleko), 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

Ryba duszona w warzywach

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 579 kcal

📅 07.03.2024 **Czwartek**

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

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

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pszenny bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 625 kcal

📅 08.03.2024 **Piątek**

Obiad

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

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

Jajko sadzone

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, Śmietana 18% (mleko), koperek, cytryna

Sok jabłkowy 100%

Energia: 583 kcal

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

INTENDENT

Lidia Maniacka