

04.12.2023 / Poniedziałek

I Śniadanie 306 kcal

### Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb żytni jasny, ogórek, masło ekstra (mleko)

### Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb pszenno-żytni, sałata, szynka z indyka, masło ekstra (mleko)

### Kawa zbożowa z mlekiem

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

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 470 kcal

### Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, marchew, śmietanka 30% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (mleko), makaron pszenny bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, cytryna

### Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek 172 kcal

### Bułka z masłem i miodem

Składniki: bułki pszenne zwykłe, masło ekstra (mleko), miód pszczeli

### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Morele, suszone

05.12.2023 Wtorek

I Śniadanie 296 kcal

### Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

### bułka pszenna z dżemem wiśniowym

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (mleko)

### Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

### Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad 466 kcal

### Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietanka 30% (mleko), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Gulasz drobiowy

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450, seler korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

### Kasza jęczmienna, pęczak

### Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: seler korzeniowy, jabłko, śmietana 18% (mleko), rodzynki, suszone

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 164 kcal

### Sucharki delikatesowe (pszenica, mleko)

### Gruszka

### Pomarańcza

### Migdały

06.12.2023 Środa

I Śniadanie 346 kcal

### Bułka pszenna z masłem, serem żółtym

Składniki: bułki pszenne zwykłe, ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)

### Bułka grahamka z pomidorem

Składniki: bułki pszenne grahamki, pomidor, masło ekstra (mleko)

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Kakao

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 454 kcal

### Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Risotto z warzywami i kurczakiem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, cukinia, papryka czerwona, marchew, papryka zielona, cebula, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, czosnek

### Sok ananasowy 100%

Podwieczorek 165 kcal

### Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

### Herbatniki kakaowe (pszenica, mleko)

INTENDENT

*Sokol*

07.12.2023 Czwartek

I Śniadanie 291 kcal

### Owsianka na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

### Kanapka z masłem, jajkiem i papryką

Składniki: chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, jaja kurze całe, papryka czerwona, masło ekstra (mleko)

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 479 kcal

### Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny ( pszenica, jajka), marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (mleko), seler korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (mleko), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Puree ziemniaczane

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

### Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

### Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (mleko)

### Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek 156 kcal

### Koktajl bananowy na maślanie

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko), banan, miód pszczeli

### Chrupki kukurydziane

*Maćciku*

08.12.2023 Piątek

I Śniadanie 309 kcal

### Kanapka z serkiem śmietankowym i świeżym ogórkiem

Składniki: chleb żytni jasny, serek śmietankowy (mleko), ogórek, masło ekstra (mleko)

### Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

### Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 457 kcal

### Krupnik z kaszą jęczmienną

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

### Kotlet mielony z dorsza

Składniki: dorsz świeży, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (pszenica), bułki pszenne zwykłe

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

### Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

Podwieczorek 138 kcal

### Galaretka owocowa z bananem i rodzynkami

Składniki: woda, banan, galaretka owocowa, w proszku, rodzynki, suszone

### Paluszki solone (pszenica)

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

📅 **04.12.2023 Poniedziałek**

Obiad 563 kcal

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, cytryna

**Sok marchwiowy 100%**

📅 **05.12.2023 Wtorek**

Obiad 588 kcal

**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietanka 30% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Gulasz drobiowy**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

**Kasza jęczmienna, pęczak**

**Surówka z selera i jabłka ze śmietaną**

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, Śmietana 18% (**mleko**), rodzynki, suszone

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 **06.12.2023 Środa**

Obiad 628 kcal

**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Risotto z warzywami i kurczakiem**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, cukinia, papryka czerwona, marchew, papryka zielona, cebula, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, czosnek

**Sok ananasowy 100%**

📅 **07.12.2023 Czwartek**

Obiad 604 kcal

**Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym**

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

**Puree ziemniaczane**

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

**Schab duszony w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

**Marchewka gotowana z masłem**

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 **08.12.2023 Piątek**

Obiad 573 kcal

**Krupnik z kaszą jęczmienną**

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

**Kotlet mielony z dorsza**

Składniki: **dorsz** świeży, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

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

**INTENDENT**

*Sybil*

*Marek*

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