

Intendentpro Jadłospis Szkoła

📅 08.04.2024 **Poniedziałek**

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

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

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 588 kcal

📅 09.04.2024 **Wtorek**

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Gulasz wieprzowy z cebulką z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, wieprzowina łopatką, karczek wieprzowy bez kości, cebula, olej rzepakowy

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 593 kcal

📅 10.04.2024 **Środa**

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

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

Spaghetti rybne w sosie warzywno-pomidorowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, olej rzepakowy, marchew, **seler** korzeniowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

Energia: 592 kcal

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

📅 11.04.2024 **Czwartek**

Obiad

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 jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Energia: 584 kcal

📅 12.04.2024 **Piątek**

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

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

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

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

Sok marchwiowy 100%

Energia: 569 kcal

INTENDENT

Izabela

Maich

DYREKTOR

SZKOŁY PODSTAWOWEJ

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

Izabela Switalska
mgr Izabela Switalska

Intendentura jadłospis przedszkole

08.04.2024 - **Poniedziałek**
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

I Śniadanie

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

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

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

Risotto z warzywami i kurczakiem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Herbatniki kakaowe (pszenica, mleko)

Energia: 967 kcal

09.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki pszenne na mleku

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

Bułka wieloziarnista z masłem i dżemem wiśniowym

Składniki: bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z cebulką z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, wieprzowina łopatka, karczek wieprzowy bez kości, cebula, olej rzepakowy

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

Sucharki delikatesowe (pszenica, mleko)

Gruszka

Pomarańcza

Migdały

Energia: 950 kcal

10.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

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

Spaghetti rybne w sosie warzywno-pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, **dorsz** świeży, filety bez skóry, pietruszka, korzeń, papryka czerwona, marchew, **seler** korzeniowy, cebuła, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

Podwieczorek

Galaretka owocowa z bananem i rodzynkami

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

Paluszki solone (pszenica)

Energia: 938 kcal

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

11.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

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

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, cebuła

Marchewka gotowana z masłem

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane

Koktajl truskawkowy na maślanec

Składniki: maślanca spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), truskawki, miód pszczeli

Energia: 896 kcal

12.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

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**, szynka z indyka, sałata, 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

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

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

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

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

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

Bułka z masłem i miodem

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Jabłko

Energia: 928 kcal

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

Izabela Świątalska
mgr Izabela Świątalska

INTENDENT

Małgorzata