

szkoła podstawowa  
Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

06.11.2023 Poniedziałek 07.11.2023 Wtorek

I Śniadanie 324 kcal

**Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem**

Składniki: chleb pszenna-żytni, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (mleko), sałata

**Kawa zbożowa na mleku**

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

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 457 kcal

**Zupa brokułowa na warzywie warzywnym**

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

**Makaron z twarogiem i śmietaną**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), makaron pszenny bezjajeczny, Śmietana 18% (mleko), cukier

**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 201 kcal

**Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka**

Składniki: chleb pszenna-żytni, jaja kurze całe, tuńczyk w sosie własnym, masło ekstra (mleko), cytryna, majonez (jajka, gorczycza), szczypiorek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

**Ogórek kiszony**

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

I Śniadanie 306 kcal

**Kasza manna na mleku**

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

**Bułka z masłem i konfiturą truskawkową**

Składniki: bułka paryska (angielka) (pszenica), konfitura truskawkowa, masło ekstra (mleko)

**Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad 469 kcal

**Rosół drobiowo-wołowy z makaronem**

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezjajeczny, wołowina szponder, 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

**Potrawka z kurczaka**

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (mleko), masło ekstra (mleko), mąka pszenna typ 500, z witaminami, rodzyнки, suszone

**Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą**

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (mleko), bułka tarta (pszenica)

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 157 kcal

**Budyń waniliowy**

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

**Gruszka**

08.11.2023 Środa

I Śniadanie 320 kcal

**Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryką**

Składniki: chleb pszenna-żytni, papryka czerwona, serek śmietankowy (mleko), masło ekstra (mleko), szczypiorek

**Kakao**

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

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 455 kcal

**Zalewajka z kielbasą**

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, zakwas na żurek (żyto), cebula, Śmietanka 30% (mleko), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

**Kopytka z masłem i miodem**

Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (mleko), jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, miód pszczeni

**Sok marchwiowy 100%**

Podwieczorek 165 kcal

**Bułka pszenna z polędwicą sopocką i rzodkiewką**

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), polędwica sopocka, rzodkiewka, masło ekstra (mleko)

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

09.11.2023 Czwartek

I Śniadanie 309 kcal

**Kanapka z masłem i pomidorem**

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

**Jajecznicza**

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

**Mleko krowie, 2% tłuszczu**

**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad 468 kcal

**Zupa ogórkowa z ziemniakami**

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

**Gulasz wieprzowy**

Składniki: wieprzowina łopotka, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

**Kasza jęczmienna, pęczak**

**Buraki, gotowane w wodzie**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 165 kcal

**Sok ananasowy 100%**

**Wafle nadziewane (pszenica)**

10.11.2023 Piątek

I Śniadanie 373 kcal

**Kanapka z serem i ogórkiem świeżym**

Składniki: chleb pszenna-żytni, ser gouda tłusty (mleko), ogórek, masło ekstra (mleko)

**Kakao**

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

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 442 kcal

**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną**

Składniki: woda, kalafior, marchew, kasza manna (pszenica), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, Śmietanka 30% (mleko), natka pietruszki, masło ekstra (mleko), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Kotlet z dorsza panierowany**

Składniki: dorsz świeży, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

**Surówka z pora, ogórka kiszzonego i gruszki**

Składniki: por, ogórek kiszony, gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

**Woda z pomarańczą**

Składniki: woda, pomarańcza

**Banan**

Podwieczorek 206 kcal

**Chałka z dżemem wiśniowym**

Składniki: chałki pszenne, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (mleko)

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

DYREKTOR  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
Izabela Świdolska  
mgr Izabela Świdolska

INTENDENT

Wojcik

Wojcik

## Jadłospis jadłospis 2

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
42-450 Niegowonice, ul. Szkolna 11  
tel./fax 32 67 29 526  
REGON 0013959

06.11.2023 Poniedziałek

Obiad 615 kcal

### Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

### Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), makaron pszenny bezglutenowy, śmietana 18% (mleko), cukier

### Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

07.11.2023 Wtorek

Obiad 600 kcal

### Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezglutenowy, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Puree ziemniaczane

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

### Potrąwka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (mleko), masło ekstra (mleko), mąka pszenna typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

### Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (mleko), bułka tarta (pszenica)

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

08.11.2023 Środa

Obiad 598 kcal

### Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, zakwas na żurek (żyto), cebula, Śmietanka 30% (mleko), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

### Kopytka z masłem i miodem

Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (mleko), jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, miód pszczeli

### Sok marchwiowy 100%

09.11.2023 Czwartek

Obiad 579 kcal

### Zupa ogórkowa z ziemniakami

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

### Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

### Kasza jęczmienna, pęczak

### Buraki, gotowane w wodzie

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

10.11.2023 Piątek

Obiad 561 kcal

### Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, kasza manna (pszenica), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, Śmietanka 30% (mleko), natka pietruszki, masło ekstra (mleko), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Kotlet z dorsza panierowany

Składniki: dorsz świeży, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

### Surówka z pora, ogórka kiszzonego i gruszki

Składniki: por, ogórek kiszony, gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

### Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

### Banan

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. 

DYREKTOR  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

*Izabela Świdorska*  
mgr Izabela Świdorska

INTENDENT

*Chyba*

*Phen'cei*