

## Jadłospis Przedszkole

SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
42-450 Niegowonice, ul. Szkolna 1  
tel./fax 32 67 29 526

📅 19.02.2024 Poniedziałek

### I Śniadanie

**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

### Jajecznica

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

### Kakao

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

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Obiad

#### Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym

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

#### Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kielbasą

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, kielbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, smalec, sól biała, pieprz

#### Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**)

#### Kompot jabłkowo-agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

### Podwieczorek

#### Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

### Jabłko

#### bułeczki drożdżowe z

#### kruszonką/ciasto drożdżowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie uht, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

Energia: 994 kcal

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

📅 20.02.2024 Wtorek

### I Śniadanie

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

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, 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

### Słonecznik, nasiona

### Obiad

#### Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, wołowina szponder, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Potrąwka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna

#### Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

### Podwieczorek

#### Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chalki **pszenne**, serek śmietankowy (**mleko**)

#### Woda z pomarańczą, cytryną i miodem

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

Energia: 973 kcal

📅 21.02.2024 Środa

### I Śniadanie

#### Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezglutenowy

#### Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Obiad

#### Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, Śmietanka 30% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Filet z kurczaka panierowany

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

#### Puree ziemniaczane

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

#### Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

#### Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

### Podwieczorek

#### Banan

#### Gruszka

#### Wafle ryżowe

#### Pomarańcza

#### Żurawina suszona

Energia: 931 kcal

INTENDENT

*Opole*

*Marski*

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.  Intendentpro

📅 22.02.2024 Czwartek

### I Śniadanie

#### Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ciecierzycza konserwowa, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki, czosnek

#### Kanapka z masłem papryką i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, papryka czerwona, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

#### Kawa zbożowa z mlekiem

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

### Obiad

#### Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

#### Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, jaja kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

#### Kasza jęczmienna, pęczak

#### Ogórek kiszony

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### gofry bezcukrowe z bitą śmietaną i konfiturą

Składniki: gofry bezcukrowe (**pszenica**, **soja**, **mleko**), konfitura truskawkowa, Śmietanka 30% (**mleko**)

#### Mandarynki

Energia: 944 kcal

📅 23.02.2024 Piątek

### I Śniadanie

#### Kanapka z masłem i ogórkiem

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

#### Kiełbaski śląskie

#### Keczup

#### Kawa zbożowa na mleku

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

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Obiad

#### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

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

#### Ryż z bitą śmietaną i cynamonem

Składniki: ryż biały, Śmietanka 30% (**mleko**), cukier, cynamon

#### Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

### Podwieczorek

#### bułka pszenna z dżemem wiśniowym

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

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

#### Orzechy włoskie

Energia: 963 kcal

📅 19.02.2024 **Poniedziałek**

Obiad

**Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym**

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

**Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kiełbasą**

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, smalec, sól biała, pieprz

**Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko)**

**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 593 kcal

📅 20.02.2024 **Wtorek**

Obiad

**Rosół drobiowo- wołowy z makaronem**

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, wołowina szponder, makaron dwujęczny z semoliny (pszenica, jajka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Potrawka z kurczaka**

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (mleko), masło ekstra (mleko)

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z marchewki i jabłka**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna

**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Energia: 597 kcal

📅 21.02.2024 **Środa**

Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (mleko), seler korzeniowy, por, 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 kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 616 kcal

📅 22.02.2024 **Czwartek**

Obiad

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

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

**Kotlet mielony z miruny panierowany**

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry, jaja kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), mąka pszenna, typ 450, szczypiorek

**Kasza jęczmienna, pęczak**

**Ogórek kiszony**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 614 kcal

📅 23.02.2024 **Piątek**

Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

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

**Ryż z bitą śmietaną i cynamonem**

Składniki: ryż biały, śmietanka 30% (mleko), cukier, cynamon

**Sok marchwiowo-brzoskwińowy-jabłkowy 100%**

Energia: 640 kcal

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

INTENDENT

*Sydel*

*J. J. J.*