

📅 11.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 329 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 437 kcal

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

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Banan

Podwieczorek 179 kcal

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Dynia, pestki, łuskane

📅 12.12.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 331 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i rzodkiewką

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Herbata owocowa

Obiad 483 kcal

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pszemny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 137 kcal

Pomarańcza

Gruszka

Jabłko

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

📅 13.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 326 kcal

kiełbaski śląskie

Składniki: mięso wieprzowe 70%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany

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 461 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami

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

Pampuchy z bitą śmietaną

Składniki: mąka pszemna, 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 marchwiowy 100%

Podwieczorek 173 kcal

Kanapka z pasztetem pieczonym i papryką świeżą

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Mandarynki

📅 14.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 310 kcal

Bułka z serem żółtym i pomidorem

Składniki: bułki kajzerki (pszemica), ser gouda tłusty (mleko), pomidor, masło ekstra (mleko)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 442 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron pszemny bezjajeczny, 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 (pszemica), 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 184 kcal

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), truskawki

Herbatniki (pszemica, mleko)

📅 15.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 309 kcal

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb pszemno-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 460 kcal

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, seler korzeniowy, marchew, makaron dwujajeczny z semoliny (pszemica, jajka), Śmietana 18% (mleko), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, 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, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 163 kcal

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Joniaka w Miegowonicach

mgr Izabela Switalska





Jadłospis SZKOŁA

📅 11.12.2023 **Poniedziałek**

Obiad 585 kcal

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

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Banan

📅 12.12.2023 **Wtorek**

Obiad 619 kcal

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

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

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina topatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanek owocowa, mrożona, cukier

📅 13.12.2023 **Środa**

Obiad 594 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, 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 marchwiowy 100%

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

IN Intendentpro

📅 14.12.2023 **Czwartek**

Obiad 593 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, 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, bułka tarta (**pszemica**), **jaja** kurze całe

Surówka wielowarzywna

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 15.12.2023 **Piątek**

Obiad 583 kcal

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszemica**, **jajka**), marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, 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

Ogórek kiszony

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

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

Spolek

Hali'ceh