

## Jadłospis przedszkole

📅 15.01.2024 **Poniedziałek**

### 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 **pszemno-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

#### 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

#### Bułka z masłem i miodem

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

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

#### Morele, suszone

📅 16.01.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

#### 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

#### 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

#### Sucharki delikatesowe (**pszenica, mleko**)

#### Gruszka

#### Pomarańcza

#### Migdały

📅 17.01.2024 **Środa**

### 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

#### 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, kukinia, papryka czerwona, marchew, papryka zielona, cebula, 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**)

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

**IN** Intendentpro

📅 18.01.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Owsianka na mleku

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

#### Kanapka z masłem, jajkiem i papryką

Składniki: chleb **pszemno-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, cebula

#### Marchewka gotowana z masłem

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

#### Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

#### Chrupki kukurydziane

#### Koktajl truskawkowy na maślanec

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

📅 19.01.2024 **Piątek**

### 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

#### 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 kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

#### Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

### Podwieczorek

#### Galaretki owocowa z bananem i rodzynkami

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

#### Paluszki solone (**pszenica**)

INTENDENT

Lipka

Małucha

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

📅 15.01.2024 **Poniedziałek**

Obiad

**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** bezglutenowy, truskawki, mrożone, cukier, cytryna

**Sok marchwiowy 100%**

📅 16.01.2024 **Wtorek**

Obiad

**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

📅 17.01.2024 **Środa**

Obiad

**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

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 18.01.2024 **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 wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 19.01.2024 **Piątek**

Obiad

**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

INTENDENT

*J. Ste*

*M. C. 19.01.2024*

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