

Intendentura **Jadłospis Przedszkole**

📅 15.04.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kiełbaski śląskie

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

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, boczek wędzony bez kości, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy z bitą śmietaną

Składniki: mąka **pszenna**, 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 marchwiowo-jabłkowy 100%

Podwieczorek

Kanapka z pasztetem pieczonym i papryką świeżą

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 965 kcal

📅 16.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

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

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, 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

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 907 kcal

📅 17.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

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

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), kurczak, tuszka, 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

Ryba duszona w warzywach

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Winogrona

Energia: 917 kcal

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

📅 18.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z serkiem

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza

Kiwi

Jabłko

Wafle ryżowe

Energia: 931 kcal

📅 19.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

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 pszczeły, cytryna, herbata czarna

Obiad

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

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Dymia, pestki, łuskane

Energia: 941 kcal

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

INTENDENT

Loren Mark

Intendentpro Jadłospis SZKOŁA

📅 15.04.2024 **Poniedziałek**

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wieprzowina żeberka, por, natka pietruszki, 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 marchwiowo-jabłkowy 100%

Energia: 618 kcal

📅 16.04.2024 **Wtorek**

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z makaronem
Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, kurczak, tuszka, śmietanka 30% (**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, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**)

Surówka wielowarzywna

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Energia: 614 kcal

📅 17.04.2024 **Środa**

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, kurczak, tuszka, śmietanka 30% (**mleko**), 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

Ryba duszona w warzywach

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 579 kcal

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

📅 18.04.2024 **Czwartek**

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze
warzywnym

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 625 kcal

📅 19.04.2024 **Piątek**

Obiad

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

Sok jabłkowy 100%

Energia: 590 kcal

INTENDENT

Grzegorz Męciński

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach
Grzegorz Męciński
mgr Izabela Świtalska