

Jadłospis PRZEDSZKOLE

18.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, kurczak, tuszka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Ryż z bitą śmietaną i cynamonem

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

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 932 kcal

19.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Platki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z masłem, serem żółtym

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, ser gouda tusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

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 lauowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza

Gruszka

Winogrona

Paluszki solone (pszenica)

Energia: 925 kcal

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

IN Intendentpro

20.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

Parówka z kurczaka 100% na ciepło

Składniki: parówka z kurczaka 100%

Kakao

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

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, boczek wędzony bez kości, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Naleśniki z twarogiem i dżemem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Chrupki kukurydziane

Energia: 943 kcal

21.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, 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 pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, **seler** korzeniowy, por, śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, śmietana 18% (**mleko**), ser mascarpone (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

Kompot jabłkowo-agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Żurawina suszona

Energia: 954 kcal

22.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Platki owsiane na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

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

Filet z dorsza w panierce z otrębów

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem i truskawkami

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), truskawki, mrożone, miód pszczeli

Wafle ryżowe

Energia: 922 kcal

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

mgr Izabela Switalska

INTENDENT

Łola

Marcel

Jadłospis Szkoła

18.03.2024a **Poniedziałek**

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, kurczak, tuszka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż z bitą śmietaną i cynamonem

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

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Energia: 623 kcal

19.03.2024 **Wtorek**

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 600 kcal

20.03.2024 **Środa**

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Naleśniki z twarogiem i dżemem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Energia: 626 kcal

21.03.2024 **Czwartek**

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

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

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

Składniki: szpinak, mrożony, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), ser mascarpone (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 600 kcal

22.03.2024 **Piątek**

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietanka 30% (**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

Filet z dorsza w panierce z otrębów

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz


Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 592 kcal

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

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

INTENDENT

Sholes *Meuciel*