

Jadłospis Przedszkole

18.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 324 kcal

Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 457 kcal

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 201 kcal

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, jaja kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym, masło ekstra (**mleko**), cytryna, majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Ogórek kiszony

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

19.12.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 306 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (**mleko**)

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad 469 kcal

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, 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

Potrawka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanina owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 157 kcal

Budyń waniliowy

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

Gruszka

20.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 320 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 415 kcal

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, pęczak

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek 206 kcal

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałka **pszenna**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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

IN Intendentprc

21.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 338 kcal

Kanapka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 470 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, 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 kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek 165 kcal

Sok ananasowy 100%

Wafle nadziewane (pszenica)

22.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 352 kcal

Kanapka z masłem i pomidorem

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

Jajecznicza

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 378 kcal

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, por, natka pietruszki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z sosem z truskawek i śmietanki

Składniki: truskawki, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietanka 30% (**mleko**), cukier

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek 180 kcal

Bułka pszenna z polędwicą sopocką i rzodkiewką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), polędwica sopocka, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Jabłko

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
Im. ks. Stefana Jorliaka w Niegowonicach
Izabela Switalska
mgr Izabela Switalska

INTENDENT

Jac Meera

Jadłospis szkoła

18.12.2023 **Poniedziałek**

Obiad 615 kcal

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, Śmietana 18% (**mleko**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

19.12.2023 **Wtorek**

Obiad 600 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

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

Potrawka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzyunki, suszone

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

20.12.2023 **Środa**

Obiad 611 kcal

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Sok jabłkowy 100%

21.12.2023 **Czwartek**

Obiad 578 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, 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 kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Dzień wolny

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

IN Intendentpro

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

INTENDENT

Jad

Marek