

Dzień wolny

📅 02.01.2024 Wtorek

I Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka, sałatą i ogórkiem świeżymSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata**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 jarzynowa z ziemniakamiSkładniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z sosem z truskawek i śmietanki**Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), truskawki, mrożone, śmietanka 30% (**mleko**), cukier**Woda z pomarańczą, cytryną i miodem**

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

Podwieczorek

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i rzodkiewkąSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 03.01.2024 Środa

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i miodemSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)**Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Papryka słupki**

Składniki: papryka czerwona

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiemSkładniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Ryż biały****Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz**Ogórek kiszony****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza**Budyń waniliowy**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 04.01.2024 Czwartek

I Śniadanie

Kanapka z serem i pomidoremSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie, 2% tłuszczu****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa buraczkowaSkładniki: woda, ziemniaki, burak, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz**Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem kiszonymSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Dynia, pestki, łuskane

📅 05.01.2024 Piątek

I Śniadanie

Kasza manna na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)**Bułka z masłem i konfiturą truskawkową**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (**mleko**)**Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa selerowa z makaronemSkładniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **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**Pieczony kotlet mielony z piersi indyka**Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe**Sałata masłowa ze śmietaną**Składniki: sałata, śmietana 18% (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Gruszka**Kiwi****Jabłko****Wafle nadziewane (pszenica)**

INTENDENT

Izabela

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
Im. ks. Stefana Jonlaka w Niegowonicach

mgr Izabela Świtalska

📅 03.01.2024 Środa

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, Śmietana 12% (mleko), jaja kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały

Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 04.01.2024 Czwartek

Obiad

Zupa buraczkowa

Składniki: woda, ziemniaki, burak, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 05.01.2024 Piątek

Obiad

Zupa selerowa z makaronem

Składniki: woda, seler korzeniowy, makaron dwujajec z semoliny (pszenica, jajka), marchew, Śmietana 18% mleko, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

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

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułka tarta (pszenica), cebula, bulki pszenne zwykłe

Salata masłowa ze śmietaną

Składniki: sałata, Śmietana 18% (mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

INTENDENT

Isdek

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Jonlaka w Niegowonicach

Barbara Switalska
mgr Izabela Switalska