

Dzień wolny

SZKOŁA PODSTAWOWA
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach
42-450 Niegowonice, ul. Szkolna 11
tel./fax 32 67 29 526
NIP 649-211-76-61 REGON 001205331

02.04.2024 Wtorek

I Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ogórek kiszony, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, wieprzowina boczek bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z jabłkami i śmietaną

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, śmietanka 30% (**mleko**), cukier, olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

bułka pszenna z dżemem wiśniowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Orzechy włoskie

Energia: 997 kcal

03.04.2024 Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

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

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Banan

Gruszka

Wafle ryżowe

Pomarańcza

Żurawina suszona

Energia: 941 kcal

Łośce Maniodk

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

04.04.2024 Czwartek

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, 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

Słonecznik, nasiona

Obiad

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, wołowina szponder, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), **jajka**, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chałki **pszemne**, serek śmietankowy (**mleko**)

Woda z pomarańczą, cytryną i miodem

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

Energia: 972 kcal

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

05.04.2024 Piątek

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, rzodkiewka, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Jajecznica

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

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kielbasą

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, kielbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, smalec, sól biała, pieprz

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko)

Podwieczorek

gofry bezcukrowe z bitą śmietaną i konfiturą

Składniki: gofry bezcukrowe (**pszenica**, **soja**, **mleko**), konfitura truskawkowa, Śmietanka 30% (**mleko**)

Mandarynki

Energia: 946 kcal

SZKOŁA PODSTAWOWA
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach
42-450 Niegowonice, ul. Szkolna 11
tel./fax 32 67 29 526
NIP 849-211-76-61 REGON 001205951

📅 03.04.2024 Środa

Obiad

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

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, jajka kurze całe

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 578 kcal

Sydo Maniek

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

📅 04.04.2024 Czwartek

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Energia: 623 kcal

📅 05.04.2024 Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kiełbasą

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, smalec, sól biała, pieprz

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko)

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 576 kcal

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