

22.01.2024 **Poniedziałek**

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%**

23.01.2024 **Wtorek**

Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Spaghetti bolognese**

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

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

24.01.2024 **Środa**

Obiad

**Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, 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 marchwiowy 100%**

25.01.2024 **Czwartek**

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, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

**Surówka wielowarzywna**

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

**Woda z cytryną**

Składniki: woda, cytryna

26.01.2024 **Piątek**

Obiad

**Zupa selerowa z makaronem**

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (**mleko**), 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

**Ryba duszona w warzywach**

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

**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

INTENDENT

*Lipin*

*Mauer*

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

📅 22.01.2024 **Poniedziałek**  
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 (**żyto**, **jęczmień**)

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, 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

#### Dynia, pestki, łuskane

📅 23.01.2024 **Wtorek**  
I Śniadanie

### Płatki kukurydziane na mleku

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

### Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i rzodkiewką

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

### Marchewka súpki

Składniki: marchew

### Herbata owocowa

### Obiad

#### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, 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

#### Gruszka

#### Jabłko

#### Wafle ryżowe

📅 24.01.2024 **Środa**  
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, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Żeberka wieprzowe wędzone, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, 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 marchwiowy 100%

### Podwieczorek

#### Kanapka z pasztetem pieczonym i papryką świeżą

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

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

#### Mandarynki

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

📅 25.01.2024 **Czwartek**  
I Śniadanie

### Bułka z serem żółtym i pomidorem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), ser gouda tusty (**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 (**pszenica**), 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

#### Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

#### Herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

📅 26.01.2024 **Piątek**  
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 selerowa z makaronem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, marchew, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), 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

#### Ryba duszona w warzywach

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

#### Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

### 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

INTENDENT

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

DYREKTOR

SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

*Handwritten signature*  
mgr Izabela Switalska