

## Jadłospis przedszkole

26.02.2024 **Poniedziałek**  
I Śniadanie

### Bułka pszenna z masłem, serem żółtym

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

### Bułka grahamka z pomidorem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

### Obiad

### Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

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

### Risotto z warzywami i kurczakiem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, kukinia, papryka czerwona, marchew, papryka zielona, cebula, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, czosnek

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

### Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

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

Energia: 944 kcal

27.02.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

### Płatki pszenne na mleku

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

### Bułka wieloziarnista z masłem i dżemem wiśniowym

Składniki: bułki wieloziarniste (**pszenica, żyto, jęczmień, awies**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

### Kalarepa súpki

Składniki: kalarepa

### Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

### Obiad

### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Gulasz wieprzowy z cebulką z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, wieprzowina łopatką, karczek wieprzowy bez kości, cebula, olej rzepakowy

### Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, Śmietana 18% (**mleko**), rodzynki, suszone

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

### Sucharki delikatesowe (**pszenica, mleko**)

### Gruszka

### Pomarańcza

### Migdały

Energia: 950 kcal

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

28.02.2024 **Środa**

### I Śniadanie

### Kanapka z serkiem śmietankowym i świeżym ogórkiem

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

### Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

### Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: woda, miód pszczeł, cytryna, herbata czarna

### Obiad

### 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

### Spaghetti rybne w sosie warzywno-pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, **dorsz** świeży, filety bez skóry, pietruszka, korzeń, papryka czerwona, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

### Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeł, cytryna

### Podwieczorek

### Galaretkę owocową z bananem i rodzynkami

Składniki: woda, banan, galaretka owocowa, w proszku, rodzynki, suszone

### Paluszki solone (**pszenica**)

Energia: 932 kcal

29.02.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

### Owsianka na mleku

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

### Kanapka z masłem, jajkiem i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, jaja kurcze całe, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Obiad

### Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica, jajka**), marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Puree ziemniaczane

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

### Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

### Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

### Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

### Chrupki kukurydziane

### Koktajl truskawkowy na maślanec

Składniki: maślanek spożywczy, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), truskawki, miód pszczeł

Energia: 912 kcal

01.03.2024 **Piątek**

### I Śniadanie

### Kanapka z masłem i ogórkiem

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

### Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, sałata, 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 kalafiorowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, cytryna

### Sok marchwiowy 100%

### Podwieczorek

### Bułka z masłem i miodem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (**mleko**), miód pszczeł

### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Jabłko

Energia: 954 kcal

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

INTENDENT





SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
42-450 Niegowonice, ul. Szkoła 1  
tel./fax 32 67 29 526

📅 26.02.2024 **Poniedziałek**

Obiad

**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

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

**Risotto z warzywami i kurczakiem**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, cukinia, papryka czerwona, marchew, papryka zielona, cebula, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, czosnek

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Energia: 605 kcal

📅 27.02.2024 **Wtorek**

Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: woda, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Gulasz wieprzowy z cebulką z ziemniakami**

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, wieprzowina łopatka, karczek wieprzowy bez kości, cebula, olej rzepakowy

**Surówka z selera i jabłka ze śmietaną**

Składniki: seler korzeniowy, jabłko, Śmietana 18% (mleko), rodzyunki, suszone

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 593 kcal

📅 28.02.2024 **Środa**

Obiad

**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**

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

**Spaghetti rybne w sosie warzywno-pomidorowym**

Składniki: darsz świeży, filety bez skóry, makaron pszenny bezjajeczny, pietruszka, korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, olej rzepakowy, marchew, seler korzeniowy

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

Energia: 599 kcal

📅 29.02.2024 **Czwartek**

Obiad

**Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny ( pszenica, jajka), marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (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

**Schab duszony w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

**Marchewka gotowana z masłem**

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (mleko)

**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 604 kcal

📅 01.03.2024 **Piątek**

Obiad

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, kurczak, tuszka, marchew, Śmietanka 30% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**

Składniki: jogurt grecki (mleko), makaron pszenny bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, cytryna

**Sok marchwiowy 100%**

Energia: 563 kcal

INTENDENT

*chocka*

*Mowioch*

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