

SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
42-450 Niegowonicze, ul. Szkołna 11  
tel./fax 32 67 29 528  
NIP 649-211-76-61 REGON 30120355

**Dzień wolny**

**27.12.2023 Środa**

I Śniadanie 301 kcal

**Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą**

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, masło ekstra (mleko), sałata

**Kanapka z masłem i pomidorem**

Składniki: chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, pomidor, 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 447 kcal

**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

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

**Ryż z jabłkami i śmietaną**

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

**Sok marchwiowy 100%**

Podwieczorek 185 kcal

**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**

Składniki: jaja kurze całe, chleb pszenno-żytni, majonez ( jajka, gorczyca), masło ekstra (mleko), szczypiorek

**Rzodkiewka**

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**28.12.2023 Czwartek**

I Śniadanie 313 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

**Kanapka z dżemem truskawkowym**

Składniki: chleb pszenno-żytni, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (mleko)

**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 437 kcal

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron pszenny bezjajeczny, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietanka 30% (mleko), 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

**Ogórek kiszony**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 168 kcal

**Koktajl bananowy na jogurcie**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), banan

**Chrupki kukurydziane**

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**29.12.2023 Piątek**

I Śniadanie 317 kcal

**Kanapka z masłem i ogórkiem**

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

**Parówka z kurczaka 100% na ciepło**

Składniki: parówka z kurczaka 100%

**Kakao**

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

**Herbata z cytryną, bez cukru**

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad 463 kcal

**Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kielbasa podwawelska, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

**Naleśniki z twarogiem i dżemem ze śmietaną**

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, dżem wiśniowy, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (mleko), śmietana 18% (mleko), jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

**Woda z cytryną**

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek 161 kcal

**Kisiel z jabłkiem**

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

**Paluszki solone (pszenica)**

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

INTENDENT

*Sydel*

*Melicki*