

27.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 640 kcal

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

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

**Ryż z bitą śmietaną i cynamonem**

Składniki: ryż biały, śmietanka 30% (**mleko**), cukier, cynamon

**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%**

28.11.2023 **Wtorek**

Obiad 616 kcal

**Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym**

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

**Filet z kurczaka panierowany**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 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

29.11.2023 **Środa**

Obiad 593 kcal

**Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym**

Składniki: por, makaron bezglutenowy z semoliny (**pszenica**), marchew, śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy

**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 jabłkowo-agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

30.11.2023 **Czwartek**

Obiad 597 kcal

**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%

01.12.2023 **Piątek**

Obiad 580 kcal

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Filet z dorsza w panierce z otrębów**

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), ole

INTENDENT

*Izabela*

*Helena*

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

## Jadłospis Przedszkole

27.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 336 kcal

**Kanapka z masłem i ogórkiem**

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny, 15 g ogórek, 4 g masło ekstra (**mleko**)

**Kiełbaski śląskie** 60 g

**Kecup** 10 g

**Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad 439 kcal

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 142 g woda, 60 g ziemniaki, 32 g kapusta kiszona, 25 g kurczak, tuszka, 14 g boczek wędzony bez kości, 11 g marchew, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 3 g Żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

**Ryż z bitą śmietaną i cynamonem**

Składniki: 50 g ryż biały, 20 g Śmietanka 30% (**mleko**), 7 g cukier, 0 g cynamon

**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%** 120 g

Podwieczorek 196 kcal

**bułka pszenna z dżemem wiśniowym**

Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g dżem wiśniowy, niskosłodzony, 4 g masło ekstra (**mleko**)

**Herbata owocowa**

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

**Orzechy włoskie** 8 g

28.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 330 kcal

**Zupa mleczna z makaronem**

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny

**Kanapka z serem i pomidorem**

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tusty (**mleko**), 20 g pomidor, 4 g masło ekstra (**mleko**)

**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad 456 kcal

**Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym**

Składniki: 150 g woda, 19 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 15 g ryż biały, 7 g pietruszka, korzeń, 7 g Śmietanka 30% (**mleko**), 4 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Filet z kurczaka panierowany**

Składniki: 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 11 g bułka tarta (**pszenica**), 7 g jajka kurze całe, 7 g olej rzepakowy

**Puree ziemniaczane**

Składniki: 150 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 1 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 0 g sól biała

**Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**

Składniki: 64 g kapusta pekińska, 19 g papryka czerwona, 7 g kukurydza, mrożona, 6 g cebula, 3 g olej rzepakowy

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: 150 g woda, 4 g cytryna, 4 g miód pszczeli

Podwieczorek 145 kcal

**Banan** 50 g

**Gruszka** 50 g

**Wafle ryżowe** 10 g

**Pomarańcza** 50 g

**Żurawina suszona** 10 g

29.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 314 kcal

**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Jajecznica**

Składniki: 60 g **jajka** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

**Kakao**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad 467 kcal

**Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym**

Składniki: 35 g por, 20 g makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 12 g marchew, 12 g Śmietanka 30% (**mleko**), 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 1 g olej rzepakowy

**Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kiełbasą**

Składniki: 196 g ziemniaki, 39 g burak, 39 g marchew, 31 g kiełbasa podwawelska, 16 g boczek wędzony bez kości, 8 g cebula, 2 g smalec, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko)** 141 g

**Kompot jabłkowo-agrestowy**

Składniki: 118 g woda, 16 g jabłko, 8 g agrest, 4 g cukier

Podwieczorek 223 kcal

**bułeczki drożdżowe z kruszonką**

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, 11 g **jajka** kurze całe, 8 g cukier, 5 g drożdże piekarskie, prasowane, 5 g masło ekstra (**mleko**), 2 g cukier z prawdziwą wanilią

**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

**Jabłko** 50 g

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

30.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 310 kcal

**Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem**

Składniki: 50 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 8 g masło ekstra (**mleko**), 1 g sałata

**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

**Ślonecznik, nasiona** 3 g

Obiad 463 kcal

**Rosół drobiowo-wołowy z makaronem**

Składniki: 156 g woda, 23 g kurczak, tuszka, 19 g marchew, 16 g wołowina szponder, 16 g makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica, jajka**), 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Potrawka z kurczaka**

Składniki: 70 g kurczak, tuszka, 9 g marchew, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g masło ekstra (**mleko**)

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: 156 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Surówka z marchewki i jabłka**

Składniki: 62 g marchew, 55 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

**Sok wieloowocowy**

Składniki: 117 g sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 200 kcal

**Chałka z serkiem śmietankowym**

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 30 g serek śmietankowy (**mleko**)

**Woda z pomarańczą, cytryną i miodem**

Składniki: 200 g woda, 5 g pomarańcza, 5 g miód pszczeli, 2 g cytryna

01.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 301 kcal

**Kanapka z hummusem i natką pietruszki**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 16 g ciemnyca konserwowa, 5 g masło ekstra (**mleko**), 0 g natka pietruszki, 0 g czosnek

**Kanapka z masłem papryką i rzodkiewką**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, 15 g papryka czerwona, 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad 460 kcal

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 161 g woda, 81 g ziemniaki, 56 g brokuły, 12 g marchew, 8 g Śmietanka 30% (**mleko**), 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 2 g koperek, 2 g masło ekstra (**mleko**), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

**Filet z dorsza w panierce z otrębów**

Składniki: 81 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g **jajka** kurze całe, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 4 g otręby **pszenne**, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Kasza jęczmienna, pęczak** 40 g

**Ogórek kiszony** 48 g

**Kompot owocowy**

Składniki: 145 g woda, 36 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek 171 kcal

**gofry bezcukrowe z bitą śmietaną i konfiturą**

Składniki: 20 g gofry bezcukrowe (**pszenica, soja, mleko**), 20 g konfitura truskawkowa, 15 g Śmietanka 30% (**mleko**)

**Mandarynki** 50 g

INTENDENT

*Jacek*

*Małgorzata*

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