

## Jadłospis przedszkole

29.01.2024 **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z masłem i pomidorem

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

#### Jajecznica

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

#### Mleko krowie, 2% tłuszczu

#### Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

### Obiad

#### Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

#### Kasza jęczmienna, pęczak

#### Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Sok ananasowy 100%

#### Wafle nadziewane (pszenica)

30.01.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryka

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

#### Kakao

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

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Obiad

#### Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, zakwas na żurek (**żyto**), cebula, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

#### Kopytka z masłem i miodem

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, miód pszczeli

#### Sok marchwiowy 100%

### Podwieczorek

#### Bułka pszenna z polędwicą sopocką i rzodkiewką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), polędwica sopocka, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

31.01.2024 **Środa**

### I Śniadanie

#### Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

#### Bułka z masłem i konfiturą truskawkową

Składniki: bułka paryska (angielska) (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (**mleko**)

#### Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Obiad

#### Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Puree ziemniaczane

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

#### Potrąwka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzyнки, suszone

#### Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku

#### Gruszka

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

01.02.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

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

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**), sałata

#### Kawa zbożowa na mleku

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

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Obiad

#### Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

#### Makaron z twarogiem i masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, masło ekstra (**mleko**)

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Kanapka z pastą z tuńczyka, jajka

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym, masło ekstra (**mleko**), cytryna, majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek, ogórek kiszony

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

02.02.2024 **Piątek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), 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 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

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

#### Surówka z pora, ogórka kiszzonego i gruszki

Składniki: por, ogórek kiszony, gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

#### Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

### Podwieczorek

#### Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
tel./fax 32 67 29 526  
ul. Szkolna 10, 32-010 Niegowonicze, 1-20

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

INTENDENT

*Izabela Switalska*

*Maria*