

## Jadłospis Przedszkole

im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach  
05.02.2024 **Poniedziałek** 06.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

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

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

**Kanapka z masłem i pomidorem**

Składniki: chleb **pszemno-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

**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

**Woda z cytryną**

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**

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

**Ogórek**

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 915 kcal

I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku**

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

**Bułka pszenna z masłem, serem**

**żółtym**

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

**Rzodkiewka**

**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

**Filet z kurczaka panierowany**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

**Ogórek kiszony**

**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

**Pomarańcza**

**Gruszka**

**Kiwi**

**Paluszki solone (pszenica)**

Energia: 954 kcal

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

07.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

**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

**Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, boczek wędzony bez kości, 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, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

**Woda z cytryną**

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

**Kisiel z jabłkiem**

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

**Chrupki kukurydziane**

Energia: 916 kcal

08.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

**Kanapka z szynką wieprzową i papryką**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, 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 na wywarze warzywnym**

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

**Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, Śmietana 18% (**mleko**), ser mascarpone (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

**Kanapka z pastą z makreli i cebulki**

Składniki: **makrela** wędzona, chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (**mleko**), cebula

**Rodzynki, suszone**

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 969 kcal

09.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku**

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

**Kanapka z dżemem truskawkowym**

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

**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, Śmietanka 30% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

**Gulasz wieprzowy z cebulką, kasza jęczmienna**

Składniki: wieprzowina łopatką, kasza **jęczmienna**, pieczak, cebula, olej rzepakowy

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

**Koktajl bananowy na jogurcie**

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

**Wafle ryżowe**

**Słonecznik, nasiona**

Energia: 916 kcal

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

INTENDENT

*Łopus*

*Marcin*