

📅 08.01.2024 **Poniedziałek**

Obiad

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%

📅 09.01.2024 **Wtorek**

Obiad

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

📅 10.01.2024 **Środa**

Obiad

Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym

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

Ziemniaki duszone z warzywami, boczkiem i kielbasą

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, kielbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, smalec, sól biała, pieprz

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

Kompot jabłkowo-agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

📅 11.01.2024 **Czwartek**

Obiad

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%

📅 12.01.2024 **Piątek**

Obiad

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**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach

mgr Izabela Switalska

INTENDENT



Jadłospis Przedszkole

08.01.2024 **Poniedziałek** Niegowonice 09.01.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

kiełbaski śląskie

Kecup

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

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%

Podwieczorek

bułka pszenna z dżemem wiśniowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Orzechy włoskie

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

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

Kanapka z serem i pomidorem

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

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**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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

Podwieczorek

Banan

Gruszka

Wafle ryżowe

Pomarańcza

Żurawina suszona

10.01.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

Jajecznicza

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

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: por, makaron bezjajeczny 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

Podwieczorek

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Jabłko

bułeczki drożdżowe z kruszonką/ciasto drożdżowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

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

11.01.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem

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

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Słonecznik, nasiona

Obiad

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%

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chałki **pszenne**, serek śmietankowy (**mleko**)

Herbata zielona

Woda z pomarańczą, cytryną i miodem

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

12.01.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ciemniczyca konserwowa, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki, czosnek

Kanapka z masłem papryką i rzodkiewką

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), 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**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

Kasza **jęczmienna**, pęczak

Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

gofry bezcukrowe z bitą śmietaną i konfiturą

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

Mandarynki

SZKOŁA PODSTAWOWA

08.01.2024 **Poniedziałek** Niegowonice

09.01.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

kiełbaski śląskie

Kecup

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

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%

Podwieczorek

bułka pszenna z dżemem wiśniowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Orzechy włoskie

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

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

Kanapka z serem i pomidorem

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

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**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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

Podwieczorek

Banan

Gruszka

Wafle ryżowe

Pomarańcza

Żurawina suszona

10.01.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

Jajecznicza

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

Kakao

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa porowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: por, makaron bezjajeczny 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

Podwieczorek

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Jabłko

bułeczki drożdżowe z kruszonką/ciasto drożdżowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

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

11.01.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem

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

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Słonecznik, nasiona

Obiad

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%

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chałki **pszenne**, serek śmietankowy (**mleko**)

Herbata zielona

Woda z pomarańczą, cytryną i miodem

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli, cytryna

12.01.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z hummusem i natką pietruszki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ciemniczyca konserwowa, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki, czosnek

Kanapka z masłem papry