

I Śniadanie 301 kcal

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 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 **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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

14.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 312 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z masłem, serem żółtym

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

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 461 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek 152 kcal

Pomarańcza

Gruszka

Winogrona

Paluszki solone (pszenica)

15.11.2023 **Środa**

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 455 kcal

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, dżem wiśniowy, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek 142 kcal

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Chrupki kukurydziane

INTENDENT

Spolich

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

16.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 302 kcal

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 450 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, **seler** korzeniowy, por, Śmietanka 30% (**mleko**), pietruszka, korzeń, 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

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek 195 kcal

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Morele, suszone

Mancha

17.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 293 kcal

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 443 kcal

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

Puree ziemniaczane

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

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

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki

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

Sok grejfrutowy 100%

Podwieczorek 186 kcal

Koktajl bananowy na jogurcie

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

Wafle ryżowe

Słonecznik, nasiona

SZKOŁA PODSTAWOWA
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach
ul. 11
42-100 Niegowonice, tel. 71 729 526
NIP 649-211-76-61 REGON 001205951

📅 13.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 301 kcal
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 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 **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 14.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 312 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka pszenna z masłem, serem żółtym

Składniki: bułki **pszemne** zwykłe, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 461 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszemny** bezjajeczny, marchew, śmietanka 30% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszemne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek 152 kcal

Pomarańcza

Gruszka

Winogrona

Pałuszki solone (pszenica)

📅 15.11.2023 **Środa**

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 455 kcal

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, dżem wiśniowy, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek 142 kcal

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Chrupki kukurydziane

📅 16.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 302 kcal

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 450 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

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

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

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

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek 195 kcal

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Morele, suszone

📅 17.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 293 kcal

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkow

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

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 443 kcal

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, kora śmietanka 30% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, kopie masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, angielskie

Puree ziemniaczane

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

Filet z dorsza w panierce z otręb

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszen** sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

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

Sok grejpfrutowy 100%

Podwieczorek 186 kcal

Koktajl bananowy na jogurcie

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

Wafle ryżowe

Słonecznik, nasiona

INTENDENT

Siedla

Maniela

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

📅 13.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 643 kcal

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, kurczak, tuszka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **sele**r 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%

📅 14.11.2023 **Wtorek**

Obiad 589 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 15.11.2023 **Środa**

Obiad 615 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 16.11.2023 **Czwartek**

Obiad 616 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, **sele**r korzeniowy, Śmietanka 30% (**mleko**), por, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

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

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

📅 17.11.2023 **Piątek**

Obiad 614 kcal

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

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

Puree ziemniaczane

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

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

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

Sok grejpfrutowy 100%

INTENDENT

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. ks. Stefana Joniaka w Niegowonicach:
Izabela Świdulska
mgr Izabela Świdulska

Lolka

Moulin

Obiad 643 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%

14.11.2023 **Wtorek**

Obiad 589 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietanka 30% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bulki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

15.11.2023 **Środa**

Obiad 615 kcal

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, dżem wiśniowy, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

16.11.2023 **Czwartek**

Obiad 616 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami

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

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

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

Kompot wielowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

17.11.2023 **Piątek**

Obiad 614 kcal

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

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

Puree ziemniaczane

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

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

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

Sok grejpfrutowy 100%

INTENDENT

Isolka

Marek

DYREKTOR

SZKOŁY PODSTAWOWEJ

im. ks. Stefana Joniaka w Nieggwonicach

Izabela Świralska

mgr Izabela Świralska