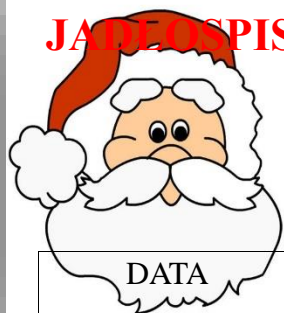


# JADŁOSPIS W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W SOKÓLCE



## GRUDZIEŃ 2022

DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
01.12.2022 Czwartek	Zupa brokułowa Chleb mieszany Ziemniaki Pulpety drobiowe w sosie pieczeniowym Fasolka szparagowa na gorąco Kompot wieloowocowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , brokuły, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , mięso drobiowe, <b>jaja</b> , <b>bulka tarta</b> , <b>mąka</b> , fasolka szparagowa ,mieszanka owocowa
02.12.2022 Piątek	Zupa pęczak z pietruszką Chleb mieszany Kasza orkiszowa Medaliony szpinakowe z sosem Kapusta kiszona z żurawiną Herbata	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , kasza pęczak, kasza <b>orkiszowa</b> , chleb <b>pszenny i razowy</b> , szpinak, <b>bulka tarta</b> , <b>jaja</b> , <b>mąka</b> , kapusta kiszona, papryka, oliwa z oliwek, herbata

DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
05.12.2022 Poniedziałek	Zupa szpinakowa z koperkiem i pietruszką Chleb mieszany Kasza gryczana Karkówka w sosie pieczeniowym Marchewka z groszkiem na gorąco Herbata	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , szpinak, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , kasza gryczana, mięso wieprzowe, <b>mąka</b> , groszek, herbata
06.12.2022 Wtorek	Zupa z płatkami jaglanymi Chleb mieszany Ziemniaki Paluszki rybne Surówka z ogórka kiszonego Kompot jabłkowy Mus owocowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , płatki jaglane, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , filet <b>rybny</b> , <b>jaja</b> , <b>bulka tarta</b> , <b>mąka</b> , ogórek kiszony, mieszanka owocowa, mus owocowy

07.12.2022 Środa	Zupa z fasolki szparagowej Chleb mieszany Kasza kus kus Polędwiczki wieprzowe w sosie Pomidor w oliwie Herbata z cytryną	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , fasolka szparagowa, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , kasza kus kus, mięso wieprzowe, <b>mąka</b> , pomidor, oliwa z oliwek, herbata, cytryna
08.12.2022 Czwartek	Zupa kalafiorowa Chleb mieszany Ziemniaki Filet z kurczaka panierowany Mizeria z ogórka z koperkiem i śmietaną Kompot owocowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , kalafior, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , filet kurczaka, bułka <b>tarta</b> , <b>jaja</b> , <b>mąka</b> , ogórek, mieszanka owocowa
09.12.2022 Piątek	Zupa grochowa Chleb mieszany Makaron z serem i sosem jogurtowym Herbata owocowa Owoc	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , groch, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>makaron pszenny</b> , <b>jogurt naturalny</b> , herbata owocowa, owoce świeże

DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
12.12.2022 Poniedziałek	Zupa rosół z makaronem Ryż jaśminowy Chleb mieszany Potrawka z kurczaka Marchew z selerem, jabłkiem w ziołach Kompot wieloowocowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, <b>masło</b> , makaron <b>pszenny</b> , ryż jaśminowy, chleb <b>pszenny i razowy</b> , mięso kurczaka, <b>mąka</b> , jabłka, oliwa z oliwek, mieszanka owocowa
13.12.2022 Wtorek	Zupa z zielonego groszku Chleb mieszany Ziemniaki Kotlet mielony Kapusta pekińska ze szczypiorem w majonezie Kompot wiśniowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , groszek zielony, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , mięso wieprzowe, <b>bułka tarta</b> , <b>jaja</b> , <b>mąka</b> , kapusta pekińska, szczypior, <b>majonez</b> , mieszanka owocowa
14.12.2022 Środa	Zupa ogórkowa Chleb mieszany Makaron Sos boloński mięsno-warzywny Kompot porzeczkowy Owoc	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , ogórek kiszony, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>śmietana</b> , makaron <b>pszenny</b> , kalafior, brokuły, <b>mąka</b> , przecier pomidorowy, mieszanka owocowa, owoc świeży

15.12.2022 Czwartek	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty Chleb mieszany Kasza kus kus perłowa Sznycel z indyka w sosie słodko-kwaśnym Ogórek kiszony Herbata	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, <b>masło</b> , kapusta, chleb <b>pszenny i razowy</b> , kasza kus kus, mięso indycze, <b>mąka</b> , kalafior, brokuł, papryka, ogórek kiszony, herbata
16.12.2022 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy Chleb mieszany Ziemniaki Gałka rybna w sosie chrzanowo-koperkowym Surówka z kalarepy, szczypiorku i jabłka w śmietanie Kompot wieloowocowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , soczewica, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>miruna</b> , bułka <b>tarta</b> , <b>jaja</b> , <b>mąka</b> , chrzan, kalarepa, szczypior, jabłka, <b>śmietana</b> mieszanka owocowa

DATA	OBIAD	SKŁAD / ALERGENY
19.12.2022 Poniedziałek	Zupa jarzynowa Chleb mieszany Kasza kus kus Filet z kurczaka w warzywach Herbata z cytryną	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , chleb <b>pszenny i razowy</b> , kasza kus kus, filet kurczaka, kalafior, brokuł, herbata cytryna
20.12.2022 Wtorek	Zupa marchewkowa z płatkami Chleb mieszany Ziemniaki Udka kurczaka pieczone Marchewka z groszkiem na gorąco Sok owocowo-warzywny/Herbata	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , chleb <b>pszenny i razowy</b> , udka kurczaka, zielony groszek, <b>masło</b> , <b>mąka</b> , sok owocowo-warzywny, herbata
21.12.2022 Środa	Zupa pomidorowa z makaronem Chleb mieszany Makaron z serem i sosem śmietanowo-owocowym Kompot wieloowocowy Owoc	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , przecier pomidorowy, chleb <b>pszenny i razowy</b> , makaron <b>pszenny</b> , <b>śmietana</b> , <b>twaróg</b> , owoce
22.12.2022 Czwartek	Zupa fasolowa Chleb mieszany Ziemniaki Ryba po grecku Kompot truskawkowy	Marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, ziemniaki, <b>masło</b> , fasola, chleb <b>pszenny i razowy</b> , <b>miruna</b> , mieszanka owocowa

23.12.2022  
Piątek



Zupa szczawiowa z jajkiem  
Ryż zapiekany ze śmietaną i jabłkami  
Kawa inka

Marchew, **seler**, pietruszka,  
cebula, ziemniaki,  
**masło**, szczaw, **jaja**, ryż,  
**śmietana**, jabłka, kawa inka