

JADŁOSPIS W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W SOKÓLCE (budynek 1)



MARZEC 2022

DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
01.03.2023 Środa	Zupa szpinakowa Chleb mieszany Kasza jęczmienna Gulasz wieprzowy z warzywami Buraczki z jabłkiem i cebulką w majonezie Kompot wiśniowy Gruszka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , kasza jęczmienna , szpinak, śmietana , chleb pszenny i razowy , mięso wieprzowe, mąka , jabłka, buraki, majonez , mieszanka owocowa, gruszka
02.03.2023 Czwartek	Zupa biały barszcz Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Pieczeń rzymska Fasolka szparagowa na gorąco Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , chrzan, śmietana , chleb pszenny i razowy , mięso wieprzowe, mąka , jaja , bulka tarta , fasolka szparagowa, mieszanka owocowa
03.03.2023 Piątek	Zupa ogórkowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Kotlet rybny Kapusta kiszona z pomarańczą Herbata	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , ogórek kiszony, śmietana , chleb pszenny i razowy , miruna , jaja , bulka tarta , kiszona kapusta, pomarańcza, oliwa z oliwek, herbata



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
06.03.2023 Poniedziałek	Zupa rosół z makaronem Ryż na sypko Chleb mieszany Potrawka z kurczaka Marchew z selerem, jabłkiem w ziołach Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , makaron pszenny , ryż, chleb pszenny i razowy , mięso kurczaka, mąka , jabłka, oliwa z oliwek, mieszanka owocowa
07.03.2023 Wtorek	Zupa dyniowa z płatkami jaglanymi Chleb mieszany Makaron Sos boloński mięsno-warzywny Kompot porzeczkowy Mandarynka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , dynia chleb pszenny i razowy , śmietana , makaron pszenny , kalafior, brokuły, mąka , przecier pomidorowy, mieszanka owocowa, mandarynka
08.03.2023 Środa	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Kotlet mielony Kapusta pekińska z jabłkiem, marchewką i szczypiorem w majonezie Kompot wiśniowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , biała kiełbasa (seler , gorczyca , soja , gluten) chleb pszenny i razowy , śmietana , mięso wieprzowe, bulka tarta , jaja , mąka , kapusta pekińska, szczypior, jabłka, majonez , mieszanka owocowa
09.03.2023 Czwartek	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty Chleb mieszany Kasza gryczana Sznycel z indyka w sosie słodko-kwaśnym Ogórek kiszony / korniszony Herbata	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , kapusta, chleb pszenny i razowy , kasza gryczana, mięso indycze, mąka , kalafior, brokuł, papryka, ogórek kiszony, korniszon, herbata
10.03.2023 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Ryba pieczona z warzywami Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , soczewica, chleb pszenny i razowy , miruna , brokuł, kalafior, papryka mieszanka owocowa



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
13.03.2023 Poniedziałek	Zupa jarzynowa Chleb mieszany Kasza kus kus Schabowy kotlet panierowany Mizeria z ogórka i koperku ze śmietaną Herbata z cytryną	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , chleb pszenny i razowy , kasza kus kus, schab, jaja , bulka tarta , olej rzepakowy, ogórek, śmietana , herbata, cytryna
14.03.2023 Wtorek	Zupa marchewkowa z płatkami Chleb mieszany Ziemniaki gotowane/ Frytki Udko kurczaka pieczone Marcheweczka mini na maśle Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , chleb pszenny i razowy , udko kurczaka, masło , mieszanka owocowa
15.03.2023 Środa	Zupa fasolowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Gałka rybna w sosie śmietanowo-chrzanowym Surówka szwedzka Kompot truskawkowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , fasola, chleb pszenny i razowy , miruna , jaja , bulka tarta , śmietana , chrzan, ogórek kiszony, papryka, mieszanka owocowa
16.03.2023 Czwartek	Zupa koperkowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Pieczeń rzymska Surówka z papryki z cebulą Kompot wiśniowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , chleb pszenny i razowy , karkówka, jaja , bulka tarta , papryka, mieszanka owocowa
17.03.2023 Piątek	Zupa szczawiowa z jajkiem Chleb mieszany Naleśniki z twarogiem Kawa inka Banan	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, szczaw, chleb pszenny i razowy , masło , jaja , mąka , śmietana , twaróg , banan, kawa inka



DATA	OBIAD	SKŁAD / ALERGENY
20.03.2023 Poniedziałek	Zupa kalafiorowa Chleb mieszany Ryż Filet z kurczaka w warzywach Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, kalafior, śmietana , chleb pszenny i razowy , ryż, filet kurczaka, papryka, kalafior brokuł, mąka , mieszanka owocowa, przecier pomidorowy
21.03.2023 Wtorek	Zupa szpinakowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Karkówka w sosie własnym Surówka z kapusty i jabłka w oliwie Kompot wiśniowy Jabłka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , ziemniaki, szpinak, śmietana , chleb pszenny i razowy , karkówka, mąka , kapusta, jabłka, oliwa z oliwek, mieszanka owocowa, jabłka
22.03.2023 Środa	Zupa ogórkowa Chleb mieszany Kasza Bulgur Gałka drobiowa w sosie koperkowym Ogórek kiszony Kompot truskawkowy	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana , chleb pszenny i razowy , kasza bulgur , mięso drobiowe, jaja , bulka tarta , mieszanka owocowa
23.03.2023 Czwartek	Zupa chłopska z zacierkami Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Filet z indyka panierowany Marchewka z groszkiem na gorąco Herbata	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, makaron pszenny , śmietana , chleb pszenny i razowy , filet indyczy, jaja , bulka tarta , mąka , groszek, olej rzepakowy, masło, herbata
24.03.2023 Piątek	Zupa fasolowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Ryba w cieście Surówka szwedzka z papryką Herbata owocowa	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, fasola, chleb pszenny i razowy , miruna , jaja , mąka , olej rzepakowy, ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa



DATA	OBIAD	SKŁAD / ALERGENY
27.03.2023 Poniedziałek	Zupa pomidorowa z ryżem Chleb mieszany Makaron z serem i sosem jogurtowym Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , przecier pomidorowy, chleb pszenny i razowy , ryż, makaron pszenny , jogurt , twaróg , mieszanka owocowa
28.03.2023 Wtorek	Zupa żurek z jajkiem i kielbasą Chleb mieszany Kasza jęczmienna Gulasz wieprzowy Pomidor z cebulką w ziołach Kompot jabłkowo-porzeczkowy Mandarynka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, kielbasa podwawelska, (seler , gorczyca , soja , gluten) masło , śmietana , jaja , kasza jęczmienna , chleb pszenny i razowy karkówka wieprzowa,, pomidor, mieszanka owocowa, mandarynka
29.03.2023 Środa	Zupa rosół z makaronem Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Podudzie z kurczaka pieczone Marchewka mini na gorąco Herbata z cytryną	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , makaron pszenny , ziemniaki, chleb pszenny i razowy , podudzia kurczaka, mąka , masło , herbata, cytryna
30.03.2023 Czwartek	Zupa krupnik z koperkiem i pietruszką Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Schabowy kotlet panierowany Sałata lodowa ze szczypiorkiem i śmietaną Kawa inka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , ziemniaki, chleb pszenny i razowy , schab, jaja , bulka tarta , olej, mąka , sałata lodowa, szczypior, śmietana , inka
31.03.2023 Piątek	Zupa brokułowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Ryba zapiekana z warzywami Kompot owocowy	Marchew, seler , pietruszka, masło , brokuł, cebula, śmietana , ziemniaki, chleb pszenny i razowy , miruna , mieszanka owocowa