



JADŁOSPIS W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W SOKÓŁCE

(budynek 1)

wrzesień 2023



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
05.09.2023 Wtorek	Zupa dyniowa z płatkami jaglanymi Chleb mieszany Makaron z twarogiem i sosem jogurtowym Kompot porzeczkowy Jabłka	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , dynia , chleb pszenny i razowy , śmietana , makaron pszenny , kalafior, brokuły, mąka , przecier pomidorowy, mieszanka owocowa, jabłka
06.09.2023 Środa	Zupa z zielonego groszku Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Bigos Kompot jabłkowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, groszek, masło , chleb pszenny i razowy , kapusta, przecier pomidorowy, kiełbasa podwawelska (seler , gorczyca , soja , gluten), mieszanka owocowa
07.09.2023 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 indyjskie, mąka , kalafior, brokuł, papryka, ogórek kiszony, korniszon, herbata
08.09.2023 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
11.09.2023 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, ziemniaki, masło , chleb pszenny i razowy , ryż, mięso kurczaka, mieszanka owocowa
12.09.2023 Wtorek	Zupa szpinakowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Schabowy kotlet panierowany Mizeria z ogórka i koperku ze śmietaną Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, szpinak, masło , chleb pszenny i razowy , jaja , bulka tarta , schab, olej rzepakowy, masło , ogórek, śmietana , mieszanka owocowa
13.09.2023 Środa	Zupa barszcz ukraiński Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Gałka rybna w sosie śmietanowo-chrzanowym Surówka szwedzka Kompot truskawkowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , fasola, buraki chleb pszenny i razowy , miruna , jaja , bulka tarta , śmietana , chrzan, ogórek kiszony, papryka, mieszanka owocowa
14.09.2023 Czwartek	Zupa koperkowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Kotlet pożarski Surówka z buraczków i ogórka z majonezem Kompot wiśniowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , śmietana , chleb pszenny i razowy , mięso drobiowe, jaja , bulka tarta , buraki, ogórek kiszony, majonez , mieszanka owocowa
15.09.2023 Piątek	Zupa szczawiowa z jajkiem Chleb mieszany Naleśniki z twarogiem Kawa inka Banan	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, szczaw, chleb pszenny i razowy , masło , szczaw, jaja , mąka , śmietana , twaróg , banan, kawa inka



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI / ALERGENY
18.09.2023 Poniedziałek	Zupa kalafiorowa Chleb mieszany Kasza kus kus perłowa Filet z kurczaka w warzywach Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, kalafior, śmietana , chleb pszenny i razowy , kus kus, filet kurczaka, papryka, brokuł, mąka , mieszanka owocowa, przecier pomidorowy
19.09.2023 Wtorek	Zupa marchewkowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Szynka w sosie własnym Surówka z białej kapusty i jabłka w oliwie Kompot wiśniowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, masło , ziemniaki, chleb pszenny i razowy , szynka, mąka , kapusta, jabłka, oliwa z oliwek, mieszanka owocowa
20.09.2023 Środa	Zupa ogórkowa Chleb mieszany Ryż ze śmietaną Kompot truskawkowy Jabłka	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana , chleb pszenny i razowy , kasza bulgur , mięso wieprzowe, jaja , bulka tarta , mieszanka owocowa, jabłka
21.09.2023 Czwartek	Zupa chłopska z zacierkami Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Gołąbki bez zawijania Herbata	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, makaron pszenny , śmietana , chleb pszenny i razowy , mięso wieprzowe, kapusta, przecier pomidorowy, jaja , bulka tarta , mąka , groszek, olej rzepakowy, masło, herbata
22.09.2023 Piątek	Zupa grochowa Chleb mieszany Ziemniaki gotowane Ryba w cieście Kiszona kapusta z żurawiną Herbata owocowa	Marchew, seler , pietruszka, masło , cebula, ziemniaki, groch, chleb pszenny i razowy , miruna , jaja , mąka , olej rzepakowy, kapusta kiszona, żurawina, herbata owocowa



DATA	OBIAD	SKŁAD / ALERGENY
25.09.2023 Poniedziałek	Zupa pomidorowa z ryżem Chleb mieszany Makaron z twarogiem i sosem jogurtowym Kompot wieloowocowy	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, masło , przecier pomidorowy, chleb pszenny i razowy , makaron pszenny , jogurt , twaróg , mieszanka owocowa
26.09.2023 Wtorek	Zupa żurek z jajkiem i kielbasą Chleb mieszany Kasza jęczmienna Gulasz wieprzowy Pomidor z cebulką w ziołach Kompot jabłkowo-porzeczkowy Jabłko	Marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, kielbasa podwawelska, (seler , gorczyca , soja , gluten) masło , śmietana , jaja , kasza jęczmienna , chleb pszenny i razowy , mięso wieprzowe, pomidor, mieszanka owocowa, jabłko
27.09.2023 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
28.09.2023 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 , bułka tarta , olej, mąka , sałata lodowa, szczypior, śmietana , inka
29.09.2023 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

