

JADŁOSPIS W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W SOKÓLCE

(budynek 2)

wrzesień 2023



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
WTOREK 05.09.2023	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM, CHLEB MIESZANY GULASZ MIĘSNY , KASZA JĘCZMIENNA POMIDOR Z CEBULĄ KOMPOT ŚLIWKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, szczaw, sól, śmietana , jaja , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . szynka wp., mąka pszenna , olej, kasza jęczmienna , mieszanka kompotowa, cukier.
ŚRODA 06.09.2023	ZUPA JARZYNOWA , CHLEB MIESZANY KOTLET MIELONY , ZIEMNIAKI MIZERIA Z KOPERKIEM I ŚMIETANA KOMPOT PORZECZKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, imasło , mieszanka warzywna, biała kapusta, koperek, koncentrat pomidorowy, sól, śmietana , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , ogórek, łopatka wp., mąka pszenna , olej, bulka tarta , bulki zwykle , czosnek, porzeczka czarna, cukier.
CZWARTEK 07.09.2023	ZUPA OGÓRKOWA , CHLEB MIESZANY FILET Z KURCZAKA , ZIEMNIAKI SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM KOMPOT RABARBAROWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, przecier ogórkowy, sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Filet z kurczaka., mąka pszenna , jaja , olej, bulka tarta , koperek , kapusta pekińska, jabłka, mieszanka kompotowa, cukier.
PIĄTEK 08.09.2023	ZUPA KALAFIOROWA , CHLEB MIESZANY RYBA W SOSIE GRECKIM , ZIEMNIAKI HERBATA Z CYTRYNĄ	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, kalafior, sól, cebula, śmietana , masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Filet rybny , mąka pszenna , olej, jaja koncentrat pomidorowy, musztarda, herbata, cytryna, cukier.

DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 11.09.2023	ZUPA – BARSZCZ CZERWONY, CHLEB MIESZANY UDZIEC Z INDYKA W SOSIE WARZYWNYM, ZIEMNIAKI OGÓREK Z KOPERKIEM KOMPOT OWOCOWY OWOC	Marchewka, pietruszka, seler , buraki czerwone, sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy . Udziec z indyka., mąka pszenna , olej, papryka, leczo, ziemniaki, mleko , ogórek zielony, koperek, mieszanka kompotowa, cukier.
WTOREK 12.09.2023	ZUPA CHŁOPSKA , CHLEB MIESZANY KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY , ZIEMNIAKI SURÓWKA Z MARCHEWKI, JABŁKA ZE ŚMIETANĄ KOMPOT TRUSKAWKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, masło , groch , pęczak , makaron , biała kapusta, koperek, ,sól, śmietana , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy , schab. wp. jabłka, chrzan, mleko , mąka pszenna , olej, bulka tarta , truskawki ,cukier.
ŚRODA 13.09.2023	ZUPA PIECZARKOWA , CHLEB MIESZANY GAŁKA MIĘSNA W SOSIE RUMIANYM, ZIEMNIAKI SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM KOMPOT JABŁKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, pieczarki, sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy . Koperek, łopatka wp., mąka pszenna , jaja , mleko , czosnek, kasza manna , olej, biała kapusta, jabłka, cukier.
CZWARTEK 14.09.2023	ZUPA - ŻUREK Z KIŁBASĄ I JAJKIEM, CHLEB MIESZANY FILET Z RYBY , ZIEMNIAKI SAŁATAA ZE SZCZYPIOREWM I ŚMIETANĄ HERBATA OWOCOWA	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, biała kielbasa , jaja , chrzan, sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy . Filet rybny , mleko , mąka pszenna , olej, koperek ,sałata, szczypior, herbata, cukier.
PIĄTEK 15.09.2023	ZUPA GROCHOWA , CHLEB MIESZANY MAKARON Z SEREM W SOSIE JOGURTOWO - TRUSKAWKOWYM KAKAO NA MLEKU	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, groch , sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy . Makaron , ser biały, jogurt naturalny, mleko , olej, kakao , truskawki, cukier.



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 18.09.2023	ZUPA - KRUPNIK, CHLEB MIESZANY BIGOS Z KIEŁBASĄ , ZIEMNIAKI KOMPOT ŚLIWKOWY OWOC	Marchewka, pietruszka, seler , kasza jęczmienna , sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Kiełbasa podwawelska, olej, ziemniaki, mleko , kapusta biała, koncentrat pomidorowy, mleko , nać pietruszki, koperek, mieszanka kompotowa, cukier, owoc
WTOREK 19.09.2023	ZUPA BROKUŁOWA , CHLEB MIESZANY KOTLET POŻARSKI , ZIEMNIAKI FASOLKA SZPARAGOWA Z MASŁEM KOMPOT PORZECZKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, masło , brokuł, koperek, sól, śmietana , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , czosnek, łopata. wp. mięso drobiowe, mąka pszenna , bulki zwykłe , olej, bulka tarta , fasolka szparagowa, porzeczka ,cukier.
ŚRODA 20.09.2023	BIAŁY BARSZCZ Z JAJKIEM, CHLEB MIESZANY PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE WARZYWNYM , PĘCZAK SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z OLEJEM KOMPOT RABARBAROWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, chrzan, jaja , sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Koperek, szynka wp., mąka pszenna , olej, bulka tarta , bulki zwykłe , czosnek, pęczak , czerwona kapusta, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier.
CZWARTEK 21.09.2023	ZUPA -ROSÓŁ Z MAKARONEM , CHLEB MIESZANY PODUDZIE PIECZONE , ZIEMNIAKI MARCHEWKA Z GROSZKIEM DUSZONA KOMPOT OWOCOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, makaron , por, ćwiartka z kurczaka, sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Poudzie z kurczaka, mąka pszenna , mleko , olej, koperek , groszek zielony, mieszanka kompotowa, cukier.
PIĄTEK 22.09.2023	ZUPA Z PĘCZAKIEM , CHLEB MIESZANY GAŁKA RYBNA W SOSIE KOPERKOWO –ŚMIETANOWYM ZIEMNIAKI OGÓREK MAŁOSOLNY HERBATA	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, pęczak , sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Filet rybny , mąka pszenna , olej, jaja kasza , manna , koperek, śmietana , mleko , ogórek zielony, herbata, cukier.



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 25.09.2023	ZUPA – KRUPNIK RYŻOWY ,CHLEB MIESZANY FILET Z INDYKA , ZIEMNIAKI POMIDOR ZE ŚMIETANĄ KOMPOT TRUSKAWKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniak, masło , koperek, sól, śmietana , ryż , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , filet z indyka, mąka pszenna , olej, bulka tarta , pomidor, truskawka ,cukier.
WTOREK 26.09.2023	ZUPA JARZYNOWA , CHLEB MIESZANY KARKÓWKA PIECZONA, KASZA KUSKUS BURACZKI Z CEBULĄ I OLEJEM KOMPOT PORZECZKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, chrzan, jaja , sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, mieszanka warzywna, koncentrat pomidorowy, kapusta biała, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Koperek, karkówka wp., mąka pszenna , olej, czosnek, kasza kuskus , buraki ,porzeczka czarna ,cukier.
ŚRODA 27.09.2023	BARSZCZ UKRAIŃSKI , CHLEB MIESZANY RYBA W CIEŚCIE , ZIEMNIAKI SAŁATA ZE SZCZYPIOREM I ŚMIETANĄ HERBATA Z CYTRYNĄ	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, fasola , mieszanka warzywna, sól, cebula, śmietana masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Filet rybny , jaja , mąka pszenna , mleko , olej, koperek ,sałata, szczypior ,herbata, cytryna ,cukier.
CZWARTEK 28.09.2023	ZUPA PIECZARKOWA , CHLEB MIESZANY GOŁĄBKI MIĘSNE W SOSIE POMIDOROWYM , ZIEMNIAKI KOMPOT OWOCOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, pieczarki, sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Łopatka wp., mleko , mąka pszenna , olej, ryż , koperek, śmietana , koncentrat pomidorowy, kapusta biała, mieszanka owocowa, cukier.
PIĄTEK 29.09.2023	ZUPA FASOŁOWA , CHLEB MIESZANY RACUCHY DROŻDŻOWE W SOSIE JOGURTOWO – TRUSKAWKOWYM KAWA INKA NA MLEKU	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniak, masło , fasola , sól, śmietana , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , mąka pszenna , drożdże, olej, mleko , jogurt naturalny , cukier waniliowy, kawa inka, truskawki ,cukier.



