



JADŁOSPIS W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W SOKÓLCE

(budynek 1)

grudzień 2023



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 04.12.2023	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM, CHLEB MIESZANY GULASZ MIĘSNY ,KASZA JĘCZMIENNA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ,JABŁKA I ZIOŁAMI 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 ,kapusta pekińska,jabłka,mieszanka kompotowa,cukier.
WTOREK 05.12.23	ZUPA KALAFIOROWA , CHLEB MIESZANY KOTLET JAJECZNY , ZIEMNIAKI KAPUSTA KISZONA Z ŻURAWINA I OLEJEM KOMPOT PORZECZKOWY	Marchewka,pietruszka, seler ,ziemniak imasło ,kalafior, sól, śmietana , jaja , cebula,przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , kapusta kiszona,żurawina, mąka pszenna ,olej, bulka tarta , bulki zwykłe ,porzeczka czarna,cukier.
ŚRODA 06.12.2023	KAPUŚNIAK MAZURSKI CHLEB MIESZANY ZRAZ BITY W SOSIE WŁASNYM , KASZA JĘCZMIENNA SURÓWKA Z MARCHEWKI ,JABŁKA I MAJONEZU KOMPOT JABŁKOWY	Marchewka,pietruszka, seler ,ziemniaki,kapusta kiszona,sól,kocentrat pomidorowy,cebula, masło ,przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Koperek,schab wp. kasza jęczmienna , mąka pszenna ,olej, majonez ,jabłka ,cukier.
CZWARTEK 07.12.2023	ZUPA GROCHOWA , CHLEB MIESZANY RACUCHY DROŻDŻOWE W SOSIE JOGURTOWO - TRUSKAWKOWYM KAWA INKA	Marchewka,pietruszka, seler ,ziemniaki, groch ,sól, jogurt naturalny ,cebula, masło ,przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . jaja , mąka pszenna ,olej,drożdże,cukier waniliowy, truskawki ,kawa
PIĄTEK 08.12.2023	ZUPA OGÓRKOWA , CHLEB MIESZANY KOTLET RYBNY, ZIEMNIAKI SURÓWKA Z SELERA,JABŁKA I ŚMIETANY HERBATA Z CYTRYNĄ	Marchewka,pietruszka, seler ,ziemniaki, przecier ogórkowy ,sól,cebula, masło ,przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Filet rybny . mąka pszenna ,olej, jaja bulki zwykłe , bulka tarta , śmietana ,jabłka,herbata,cytryna,cukier.

DATA	 OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 11.12.2023	ZUPA KOPERKOWA, CHLEB MIESZANY UDZIEC Z INDYKA W SOSIE WARZYWNYM , KASZA ORKISZOWA SURÓWKA Z PORA, JABŁKA I MAJONEZU KOMPOT OWOCOWY	Marchewka, pietruszka, seler , sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy. Udziec z indyka., mąka pszenna , olej, , ziemniaki, kasza orkiszowa , por, majonez , jabłka, koperek, mieszanka kompotowa, cukier.
WTOREK 12.12.2023	KRUPNIK RYŻOWY , CHLEB MIESZANY KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY , ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ ZASMAŻANEJ KOMPOT TRUSKAWKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemnik i, masło , ryż, biała kapusta, koperek, , sól, śmietana , jaja , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy , schab. wp., mąka pszenna , olej, bulka tarta , kapusta kiszona, truskawki , cukier.
ŚRODA 13.12.2023	ZUPA POROWA , CHLEB MIESZANY GAŁKA MIĘSNA, KASZA GRYZANA FASOLKA SZPARAGOWA KOMPOT JABŁKOWY	Marchewka, pory, sól, śmietana , cebul a, pietruszka, seler , masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy. Koperek, łopatką wp., mąka pszenna, kasza manna , jaja , olej, fasolka szparagowa, jabłka, cukier.
CZWARTEK 14.12.2023	ZUPA - ŻUREK Z KIŁBASĄ I JAJKIEM, CHLEB MIESZANY STEK Z SEREM , ZIEMNIAKI SAŁATA LODOWA Z SELEREM NACIOWYM I ZIOŁAMI KOMPOT PORZECZKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemnia ki, biała kielbasa , jaja , chrzan, sól, śmietana , cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy. Łopatką wp. bulki zwykle , bulka tarta, ser żółty , olej, koperek , sałata lodowa, mleko , seler naciowy, porzeczka, cukier.
PIĄTEK 15.12.2023	BARSZCZ UKRAIŃSKI , CHLEB MIESZANY FILET Z RYBY , ZIEMNIAKI OGÓREK KONSERWOWY HERBATA OWOCOWA	Marchewka, pietruszka, seler , ziemnia ki, groch , sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny, ciemny razowy. Filet z ryby , mąka , jaja , mleko , olej, ogórek konserwowy, herbata, cukier



DATA	OBIAD	SKŁADNIKI ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 18.12.2023	ZUPA – KRUPNIK ZABIELANY, CHLEB MIESZANY BIGOS Z KIEŁBASĄ , ZIEMNIAKI KOMPOT ŚLIWKOWY	Marchewka, pietruszka, seler , kasza jęczmienna, śmietana , sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Kielbasa podwawelska , olej, ziemniaki, mleko , kapusta biała, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, koperek, mieszanka kompotowa, cukier
WTOREK 19.12.2023	ZUPA BROKUŁOWA , CHLEB MIESZANY PIECZEŃ SCHABOWA ,KASZA KUSKUS BURACZKI Z CEBULĄ I OLEJEM KOMPOT OWOCOWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, masło , brokuł, koperek, sól, śmietana , cebula, przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy , czosnek, .schab wp., mąka pszenna , kasza kuskus , olej, buraki, porzeczka ,cukier.
ŚRODA 20.12.2023	ROSÓŁ Z MAKARONEM, CHLEB MIESZANY PODUDZIE PIECZONE, ZIEMNIAKI MARCHEWKA DUSZONA Z GROSZKIEM KOMPOT RABARBAROWY	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, makaron , sól, ćwiartka z kurczaka, por, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Koperek, udko z kurczaka, mleko , olej, groszek zielony ,mieszanka kompotowa, cukier
CZWARTEK 21.12.2023	BARSZCZ CZERWONY , CHLEB MIESZANY , ŚLEDŹ Z MARCHEWKĄ I OLEJEM, ZIEMNIAKI HERBATA Z CYTRYNĄ	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, buraki, śmietana , sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Śledź, mleko ,olej, koperek, herbata, cytryna, cukier.
PIĄTEK 22.12.2023 	ZUPA Z PIECZARKOWA , CHLEB MIESZANY MAKARON Z SEREM W SOSIE JOGURTOWO -TRUSKAWKOWO KAKAO NA MLEKU	Marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki, pieczarki, sól, cebula, masło , przyprawy, chleb biały pszenny , ciemny razowy . Makaron , jogurt naturalny, olej, koperek, śmietana , mleko , truskawki , kakao , cukier.