



## *Kuchnia szkolna poleca:*

**03.09.2026 czwartek**

### **Zalewajka z ziemniakami , pieczywo mieszane.**

Składniki: Wywar warzywny(w ty **seler**),barszcz biały w butelce,ziola,śmietana 30%,ziemniaki,koper, pieczywo (mąka pszenna,żytnia,ziarna słonecznika,siemię lniane,woda,drożdże).

### **Kurczak w curry, ryż mieszany, ogórek konserwowy.**

Składniki:Mięso drobiowe-filet,ziola,przyprawa curry,śmietanka 30%,ryż paraboliczny,ryż brązowy,ogórek konserwowy.

**04.09.2026 piątek**

### **Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki.**

Składniki: Wywar warzywny( **seler**), sok pomidorowy,pomidor krojony w puszcze,passata,koncentrat pomidorowy,śmietana,ryż biały,nać pietruszki.

### **Makaron świderki z twarogiem półtłustym,jabłko.**

Składniki:Makaron (mąka pszenna),twaróg półtłusty,cukier.

**07.09.2026 poniedziałek**

### **Zupa krupnik z ziemniakami i koprem,pieczywo mieszane.**

Składniki: Wywar warzywny( **seler**),kasza jęczmienna,ziemniaki, koper,pieczywo (mąka pszenna,żytnia,ziarna słonecznika,woda,drożdże).

### **Spaghetti, ogórek kiszony.**

Składniki: Mięso wieprzowe,cebula,czosnek,ziola,pomidor w puszcze,sos spaghetti,makaron,ogórek kiszony.

**08.09.2026 wtorek**

### **Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki.**

Składniki: Wywar warzywny(**seler**),pieczarka,makaron,śmietanka 30%,natka pietruszki.

**Pałeczka z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą.**

Składniki: Mięso drobiowe, zioła, ziemniaki, kapusta pekińska, marchew, kukurydza, koper.

**09.09.2026 środa**

### **Zupa ogórkowa z ziemniakami, pieczywo mieszane.**

Składniki: Wywar mięsno-warzywny(seler), ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana, pieczywo (mąka pszenna, żytnia, ziarna słonecznika, woda, drożdże)

### **Leczo warzywne, ryż mieszany.**

Składniki: Papryka kolorowa, cukinia, cebula, zioła, pomidor w puszcze, ryż paraboliczny, ryż brązowy.

**10.09.2025 czwartek**

### **Zupa kalafiorowa z koprem, pieczywo mieszane.**

Składniki: Wywar warzywny(seler), kalafior mrożony drobny, koper, śmietana 30%, pieczywo (mąka pszenna, żytnia, ziarna słonecznika, woda, drożdże),

### **Filet z miruny panierowany z pieca, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej.**

Składniki: Miruna filet, zioła, jaja, mąka kukurydziana, bułka tarta, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, koper.

**11.09.2026 piątek**

### **Zupa szczawiowa z jajem i makaronem.**

Składniki: Wywar warzywny(seler), szczaw siekany, jaja, makaron, nać pietruszki, śmietana 30%.

### **Pierogi z serem oblane bułką na maśle.**

Składniki: Pierogi (mąka pszenna, twaróg), masło, bułka tarta.

**14.09.2026 poniedziałek**

### **Zupa - krem z marchewki z grzanką ziołową.**

Składniki: Wywar warzywny(seler), marchew, ziemniak, śmietana, grzanka z ziołami.

### **Kasza bulgur z gulaszem mięsnym wieprzowym, ogórek konserwowy.**

Składniki: Kasza bulgur, mięso wieprzowe- szynka, zioła, cebula, czosnek, ogórek konserwowy.

**15.09.2026 wtorek**

**Zupa kwas z makaronem i natką pietruszki.**

Składniki: Wywar mięsno-warzywny(seler), sok z kapusty kiszonej,nać pietruszki,makaron,śmietana 30%.

**Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa zielona.**

Składniki: Mięso drobiowe,zioła, mąka kukurydziana,bułka tarta,jaja,ziemniaki,fasolka szparagowa zielona.

**16.09.2026 środa**

**Zupa z fasoli białej „Jaś” z ziemniakami, pieczywo mieszane.**

Składniki: Wywar warzywny( w tym seler),fasola biała „Jaś”,ziemniaki,zioła,pieczywo (mąka pszenna,żytnia,ziarna słonecznika,woda,drożdże).

**Pampuchy w sosie jogurtowo- truskawkowym.**

Składniki:Pampuchy ( mąka pszenna,drożdże), jogurt naturalny grecki,truskawka mrożona.

**17.09.2026 czwartek**

**Zupa barszcz czerwony z makaronem i natką pietruszki.**

Składniki: Wywar warzywny(seler),burak czerwony,makaron,śmietanka 30%,nać pietruszki.

**Kotlet mielony z ziemniakami, mizeria.**

Składniki: Mięso wieprzowe mielone,jaja,bułka zwykła pszenna,bułka tarta,ziemniaki,ogórek zielony,jogurt naturalny,śmietana 18%.

\* Na stołówce dostępna jest woda mineralna dla uczniów, którzy korzystają z wyżywienia w ZSO Nr 1 w Sędziejowicach.

***SMACZNEGO ! :)***

*Wyłuszczoneym drukiem zaznaczone są składniki, które stanowią substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego Rady UE Nr 1169/2011.*

Jadłospis może ulec zmianie.