Kuchnia szkolna poleca:

20.10.2026 wtorek

Zupa pieczarkowa z kaszą perłową i natką pietruszki.

Składniki: Wywar warzywny**(seler),** pieczarka, kasza perłowa**,śmietana 30%**,nać pietruszki.

Zapiekanka ziemniaczana, ketchup.

Składniki:Ziemniaki, mięso drobiowe-filet,ser mozzarella, **jaja,śmietanka 30%, ketchup.**

21.10.2026 środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami, pieczywo mieszane.

Składniki:Wywar mięsno-warzywny(**seler)**, ogórek kiszony,ziemniak**,śmietana 30%,**pieczywo **(mąka pszenna,żytnia,**ziarna słonecznika,siemię lniane,woda**,drożdże).**

Pulpety mięsno-warzywne w sosie pomidorowym,ryż mieszany, ogórek konserwowy.

Składniki:Mięso wieprzowe,cebula,czosnek,zioła,**bułka zwykła,**marchew drobna,sok pomidorowy,passata,pomidor w puszce,ryż paraboliczny, ryż naturalny,**ogórek konserwowy.**

22.10.2026 czwartek

Zupa ryżanka z zieleniną.

Składniki: Wywar mięsno- (kurczak,indyk)-warzywny(**seler),**ryż biały,nać pietruszki,koper.

Ryba w ziołach na parze,ziemniaki, surówka z marchewki i selera.

Składniki:Miruna filet,zioła,**masło,**ziemniaki, marchew,**seler,majonez.**

26.10.2026 poniedziałek

Zupa zalewajka z ziemniakami, pieczywo mieszane.

Składniki:Wywar mięsno- warzywny**(seler)**,barszcz biały w butelce,ziemniaki,zioła,pieczywo **(mąka pszenna,żytnia,ziarna słonecznika,siemię lniane,woda,drożdże).**

Kasza jęczmienna z gulaszem mięsnym,surówka z ogórka kiszonego.

Składniki: Kasza jęczmienna, mięso wieprzowe- szynka,zioła, cebula,czosnek,ogórek kiszony,por.

27.10.2026 wtorek

Zupa kwas z makaronem i natką pietruszki.

Składniki:Wywar warzywny**(seler)**,kwas z kapusty,**makaron**,nać pietruszki,**śmietana 30%**.

Pierś z kurczaka w ziołach, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą .

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

28.10.2026 środa

Zupa krupnik z ziemniakami, pieczywo mieszane.

Składniki: Wywar mięsno-warzywny**(seler),**kasza jęczmienna,ziemniaki**,**koper,nać pietruszki**,**pieczywo **(mąka pszenna,żytnia,ziarna słonecznika,siemię lniane,woda,drożdże).**

Łazanki.

Składniki: Kapusta kiszona,pieczarki,**kiełbasa wiejska**,**makaron**,zioła.

29.10.2026 czwartek

Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki.

Składniki: Wywar warzywny(w tym **seler),**pomidor w puszce,passata,sok pomidorowy,**makaron,**nać pietruszki.

Pałeczka z kurczaka z ziemniakami, surówka z czerwonej kapusty.

Składniki: Mięso drobiowe,zioła,ziemniaki,czerwona kapusta, marchew, **majonez.**

30.10.2026 piątek

Zupa barszcz ukraiński z makaronem.

Składniki: Wywar warzywny(**seler),**kapusta biała,buraki,fasola ‚Jaś',zioła**,makaron,** nać pietruszki, śmietana roślinna.

Pampuchy w sosie jogurtowo-owocowym.

Składniki: **Pyzy drożdżowe,jogurt naturalny gęsty,miód**,malina grys mrożona.

03.11.2026 wtorek

Zupa brokułowa z ziemniakami, pieczywo mieszane.

Składniki:Wywar warzywny(**seler)**, brokuł,ziemniak**,śmietana 30%,**pieczywo **(mąka pszenna,żytnia,**ziarna słonecznika,siemię lniane,woda**,drożdże).**

Makaron świderki z twarogiem półtłustym,jabłko.

Składniki:Makaron świderki,t**waróg półtłusty**,cukier,jabłko**.**

04.11.2026 środa

Rosół z makaronem i natką pietruszki.

Składniki:Wywar mięsno(kurczak indyk)-warzywny(w ty **seler)**,**makaron,**nać pietruszki.

Kotlet mielony z ziemniakami, buraczki.

Składniki:Mięso mielone wieprzowe,cebula,czosnek,zioła,soczewica,**bułka zwykła,bułka tarta,jaja,** ziemniaki, buraki.

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

SMACZNEGO ! :)

Wytłuszczonym 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.