



PLACÓWKA:		DATA:	
SEMPOŁOWSKA		28.11 – 9.12.2022r.	
OBIAD			
Poniedziałek 28.11	Zupa ze zdrowymi strączkami (soczewica, cieciora) z ziemniakami i majerankiem (pszenica, seler) 350ml Spaghetti a'la carbonara z szynką (pszenica, mleko) 220g, bukiet warzyw na parze (brokuły, marchewka, groszek) 80g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml, owoc 1 szt.	Poniedziałek 05.12	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 350ml Makaron z sosem neapolitańskim z warzywami (marchew, cebula, pietruszka) oraz mozzarellą (pszenica, mleko) 220g, brokuły i kalafior na parze 40g, kompot cytrynowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt.
Wtorek 29.11	Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) 350ml Nugetssy z kurczaka w panierce z dodatkiem płatków kukurydzianych (pszenica, jęczmień, jaja) 80g, ziemniakami z koperkiem 150g, surówka z buraczków z papryką 80g Kompot gruszkowy z cynamonem 200ml, owoc 1 szt.	Wtorek 06.12	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (mleko, seler) 350ml Klopsiki wieprzowe (pszenica, jaja) w sosie koperkowym (pszenica mleko) 80/80g, kasza pęczak (jęczmień) 150g, buraczki z jabłkiem 80g kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.
Środa 30.11	Zupa jarzynowa (kalafior, dynia) z ziemniakami (mleko, seler, pszenica) 350ml Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (jaja, pszenica) 80/80g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 80g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.	Środa 07.12	Krem dyniowy z imbiem i prażonym słonecznikiem (seler) 350ml Mintaj w panierce ze słodką papryką (ryba, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i natką pietruszki 80g, kompot jabłkowy z miętą 200ml, owoc 1 szt.
Czwartek 01.12	Zupa krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana i jaglana) (jęczmień, seler) 350ml Ryba w panierce (pszenica, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g warzywa po grecku (marchew, seler , pomidory) 80g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.	Czwartek 08.12	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 350ml Kotlet schabowy (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo – czosnkowym (mleko) 80g, Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.
Piątek 02.12	Zupa szczawiowo – szpinakowa z jakiem i ziemniakami (pszenica, seler, mleko) 350ml Ryż z jabłkami (mleko) 220g, polewa jogurtowo - waniliowa (mleko) 80ml, surówka z marchewki i ananasa 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml, owoc 1 szt.	Piątek 09.12	Zupa grochowa z majerankiem (seler) 350ml Naleśniki z serem i brzoskwiniami (jaja, pszenica, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – waniliowa (mleko) 80ml, surówka z marchewki z orzechami 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.