



PLACÓWKA:		SEMPOŁOWSKA		DATA:															
				18 - 29.09.2023r.															
		OBIAD																	
Poniedziałek 18.09	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (pszenica, seler) 350ml Tradycyjny gulasz wieprzowy (pszenica) 150g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki, pora i kukurydzy 80g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.	Poniedziałek 25.09	Zupa koperkowa z zacierkami jajecznymi (seler, mleko, pszenica, jaja) 350ml Kotlet mielony (pszenica, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka colesław (jaja, mleko) 80g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt.	Wtorek 19.09	Krem z młodych pieczonych buraczków ze słonecznikiem (seler, pszenica, mleko, żyto) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (mleko) 80g, kompot jabłkowo - porzeczkowy 200ml, owoc 1 szt.	Wtorek 26.09	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 350ml Kurczak w sosie śmietanowym (pszenica, mleko) 80/80g, kasza pęczak (jęczmień) 150g, brokuły na parze 80g Kompot truskawkowo - jabłkowy 200ml, owoc 1 szt.	Środa 20.09	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 350ml Leczo z kawałkami indyka 150g, ryż paraboliczny 150g, fasolka szparagowa z winegret (gorczyca) 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt.	Środa 27.09	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (seler) 350ml Pampuchy drożdżowe (jaja, pszenica, mleko) 3szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (mleko) 80g, surówka z marchewki i ananasa 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.	Czwartek 21.09	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, mleko) 350ml Stripsy z dorsza w panierce (ryby, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, bukiet warzyw na parze (brokuł, marchewka, kalafior) z oliwą 80g Kompot gruszkowo - śliwkowy 200ml, owoc 1 szt.	Czwartek 28.09	Rosół z makaronem i natką pietruszki (pszenica, seler) 350ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 80g, sos pomidorowy (pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, sałata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem (gorczyca) 40g Kompot jabłkowy z cynamonem 200ml, owoc 1 szt.	Piątek 22.09	Zupa grysikowa z ziemniakami na rosole (seler, pszenica) 350ml Makaron z serem (pszenica, mleko) 220g, polewa truskawkowa (mleko) 80ml, surówka z marchewki i jabłka 40g Kompot cytrusowy z dziką różą i jabłkami 200ml, owoc 1 szt.	Piątek 29.09	Krem dyniowo – marchewkowy z mleczkiem kokosowym i grzankami (seler, pszenica, żyto) 350ml Ryba miruna w panierce (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, kalafior z fasolką szparagową i bułką tartą (pszenica, mleko) 80g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt.

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską**