



PLACÓWKA:

SEMPOŁOWSKA

DATA:

30.09-11.10.2024r.

		OBIAD	
Poniedziałek 30.09	Zupa jarzynowa (kalafior, groszek) z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 350ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem z szynki wieprzowej (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 220g, sałatka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki i winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 80g, kompot cytrusowy z melisą z imbirem 200ml, owoc 1szt.	Poniedziałek 07.10	Jesienna zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, pszenicę, seler</b> ) 350ml Frykadunki z szynki (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) w sosie koperkowym (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 80/80g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 150g, surówka z marchewki, pora, jabłka, kalarepki 80g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1szt.
Wtorek 01.10	Krupnik z trzech kasz (wiejska, jaglana, biała gryczana) (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 350ml Kotlet pożarski z dodatkiem pieczonego buraka (zawiera: <b>jaja, pszenicę</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, kompot śliwkowo - jabłkowy z cynamonem 200ml, owoc 1szt.	Wtorek 08.10	Krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z ziarnami słonecznika (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 80g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.
Środa 02.10	Krem z dyni z grzankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 350ml Mintaj pieczony (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką 80g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml, owoc 1szt.	Środa 09.10	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: <b>seler, pszenicę, jaja</b> ) 350ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.
Czwartek 03.10	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 350ml Sos meksykański z mięsem z indyka (papryka, pomidory, kukurydza) (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 150g, ryż paraboliczny 150g, surówka coleslaw (zawiera: <b>mleko, jaja</b> ) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, jabłko) 200ml, owoc 1szt.	Czwartek 10.10	Zupa pomidorowa z makaronem literki (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 350ml Miruna w panierce (zawiera: <b>rybę, pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 80g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml, owoc 1szt.
Piątek 04.10	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 350ml Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – wiśniowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Piątek 11.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 350ml Ryż z jabłkami (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 220g, polewa jogurtowo-waniliowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki ze słonecznikiem 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.

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 wymienione alergeny. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

*Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską*