



PLACÓWKA:

SEMPOLOWSKA

DATA:

11-22.11.2024r.

OBIAD	
<p>Poniedziałek 11.11</p> <p style="text-align: center;"><b>DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI</b></p>	<p>Poniedziałek 18.11</p> <p>Zalewajka ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler, żyto</b>) 350ml Gulasz wieprzowy z majerankiem (zawiera: <b>pszenicę</b>) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b>) 150g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (zawiera: <b>gorczycę</b>) 80g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Wtorek 12.11</p> <p>Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b>) 350ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b>) 220g, fasolka szparagowa na parze 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Wtorek 19.11</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, seler</b>) 350ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b>) 80g, ziemniaki 150g, brokuł na parze ze słonecznikiem 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Środa 13.11</p> <p>Krem z kalafiora z pestkami dyni (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b>) 350ml Mintaj w panierce (zawiera: <b>ryby, jaja, pszenicę</b>) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: <b>gorczycę</b>) 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Środa 20.11</p> <p>Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b>) 350ml Miruna pieczona (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b>) 80g, ziemniaki 150g, surówka colesław z białej i czerwonej kapusty (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b>) 80g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Czwartek 14.11</p> <p>Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b>) 350ml Pieczeń rzymska z szynki (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b>) w sosie koperkowym (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b>) 80/80g, kasza gryczana 150g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b>) 60g, kompot gruszkowy 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Czwartek 21.11</p> <p>Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b>) 350ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 80g, sos pomidorowy (zawiera: <b>pszenicę</b>) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, zielona i żółta fasolka szparagowa 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Piątek 15.11</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler</b>) 350ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b>) 3szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: <b>mleko</b>) 80ml, surówka z marchewki z orzechami włoskimi (zawiera: <b>orzechy</b>) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Piątek 22.11</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenica, mleko</b>) 350ml Makaron kokardki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b>) 220g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b>) 80ml, surówka z marchewki i jabłka 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml, owoc 1szt.</p>

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 Olęę Będziańską i dietetyk Wioletęę Jakubowską*