



PLACÓWKA:

SEMPOŁOWSKA

DATA:

31.03-11.04.2025r.

OBIAD	
Poniedziałek 31.03	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 350ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.
Poniedziałek 07.04	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 350ml Gulasz wieprzowy z majerankiem (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.
Wtorek 01.04	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 350ml Kurczak słodko-kwaśny 150g, ryż paraboliczny 150g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i wiórkami białej rzodkwi (zawiera: gorczycę) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1szt.
Wtorek 08.04	Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (zawiera: seler, mleko) 350ml Schab w pomidorach (zawiera: pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, kolorowa fasolka szparagowa 40g, kompot truskawkowy 200ml, owoc 1szt.
Środa 02.04	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 150g, sałatka z buraczków z jabłkiem 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml, owoc 1szt.
Środa 09.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 350ml Makaron penne z sosem brokułowym z indykiem (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, buraki pieczone 40g, kompot jabłkowy 200ml, owoc 1szt.
Czwartek 03.04	Krupnik z kaszy wiejskiej z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 350ml Filet z mintaja w panierce (zawiera: pszenicę, ryby, jaja) 80g, ziemniaki 150g, sałata lodowa z dipem szczypiorkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowo-gruszkowy 200ml, owoc 1szt.
Czwartek 10.04	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 350ml Miruna pieczona (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, wiosenna sałatka z sałaty lodowej, rzodkiewki i ogórka zielonego (zawiera: mleko) 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.
Piątek 04.04	Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 350ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 80g, surówka z marchewki z masłem orzechowym arachidowym (zawiera: orzechy) 40g, kompot cytrusowy z pomarańczą 200ml, owoc 1szt.
Piątek 11.04	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą i pestkami dyni (zawiera: seler) 350ml Ryż (zawiera: mleko) z owocami 220g, polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 40g, kompot cytrusowy z melisą 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