



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: KOLISTA		DATA: 20.09–01.10.2021r.	
O b i a d			
Poniedziałek 20.09	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) 350ml Spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 220g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 40g, fasolka szparagowa z sezamem 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: Gruszka 1 szt.	Poniedziałek 27.09	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 350ml Penne z sosem neapolitańskim z mięsem drobiowym i warzywami (marchew, seler , por) oraz z mozzarellą (pszenica, mleko) 220g kalafior na parze z pestkami dyni 40g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: Jabłko 1 szt.
Wtorek 21.09	Jesienna zupa warzywna (kalafior, fasolka żółta) z kaszą pęczak (mleko, jęczmień, seler) 350ml Pierś z kurczaka w panierce razowej (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (mleko) 40g, duszona czerwona kapusta (pszenica) 40g, kompot jabłkowo - porzeczkowy 200ml DESER: kruche ciasteczko pełnoziarniste własnego wypieku (pszenica, jaja, mleko) 1szt.	Wtorek 28.09	Krem z pieczonego buraka z ziarnami słonecznika (mleko, seler) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 40g, brokuły na parze z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 40g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml DESER: Jogurt z musem wiśniowym (mleko) 150/20g
Środa 22.09	Krem porowo – serowy z grzankami (seler, pszenica, mleko, żyto) 350ml Jesienne lecho z soczewicą (seler) 150g, ryż paraboliczny 150g, sałatka z buraczków z koperkiem i dresingiem miodowym 40g, surówka z seler a, jabłka i pora z kukurydzą (mleko) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml DESER: jabłko 1 szt.	Środa 29.09	Rosół z zacierką (pszenica, jaja, seler) 350ml Ryba pieczona (pszenica, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa korzeniowe w pomidorach (seler, marchew, pietruszka) 40g, sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i pestkami dyni 40g, woda z miętą i cytryna 200ml DESER: banan 1 szt.
Czwartek 23.09	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, mleko, pszenica) 350ml Ryba w panierce z słonecznikiem (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z koperkiem 40g, kalafior z bułką tartą i mielonym siemieniem lnianym (pszenica) 40g Kompot gruszkowo - śliwkowy 200ml DESER: Jogurt z truskawkami (mleko) 150g	Czwartek 30.09	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 350ml Klopsiki z szynki (pszenica, jaja) 80g, sos koperkowy (pszenica, mleko) 80g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraczków z dodatkiem gruszki 40g, sałatka z pomidora, kolorowej papryki z jogurtem greckim (mleko) 40g, kompot porzeczkowy 200ml DESER: śliwki 80g
Piątek 24.09	Żurek z ziemniakami i jajkiem (seler, mleko, pszenica, żyto) 350ml Naleśniki z serem (jaja, pszenica, mleko) 2szt., sos jogurtowo – truskawkowy (mleko) 80g, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 40g, pieczone jabłko z brzoskwinia i prażonymi pestkami dyni 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: banan 1 szt.	Piątek 01.10	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler, mleko) 350ml Pampuchy (jaja, pszenica, mleko) 3szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (mleko) 80g, surówka z marchewki i jabłka 40g, pieczona dynia z brzoskwinia i orzechami 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: nektarynka 1szt.

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. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez:
mgr inż. Olga
Będzińska – dietetyk