



JADŁOSPIS JESIENNY

PLACÓWKA: KOLISTA		DATA: 02- 12.11.2021r.	
O b i a d			
Poniedziałek 02.11	DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH	Poniedziałek 08.11	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, mleko) 350ml Spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 220g, kalafior z siemieniem lnianym i słonecznikiem 40g, surówka z jarmużu, kapusty pekińskiej i gruszki (mleko) 40g, kompot cytrusowy z melisą i cytryną 200ml DESER: Jabłko 1 szt.
Wtorek 02.11	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (seler) 350ml Makaron z sosem neapolitańskim z warzywami (marchew, pietruszka, pomidory) oraz mozzarellą (pszenica, mleko) 220g, brokuł na parze z oliwą z oliwek 40g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 40g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml DESER: jabłko 1szt.	Wtorek 09.11	Rosół z makaronem (pszenica, seler) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (pszenica, mleko) 40g, surówka z czerwonej kapusty parzonej z rodzynkami 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml DESER: mandarynka 1szt.
Środa 03.11	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i bulgur z natką pietruszki (seler, jęczmień, pszenica) 350ml Kotlet mielony (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, buraczki z dresingiem miodowym (gorczyca) 40g, sałata lodowa z wiórkami rzodkwi białej i śmietaną koperkową (mleko) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, DESER: śliwka 1 szt.	Środa 10.11	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (seler, mleko) 350ml Gulasz z indyka z cukinią (pszenica) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z białej kapusty z jogurtem i suszonymi pomidorami (mleko) 40g, fasolka szparagowa z sezamem 40g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml DESER: Ciasto dyniowe (pszenica, mleko, jaja) – wypiek własny - 1 kawałek
Czwartek 04.11	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem (seler, mleko) 350ml Filet z kurczaka w sosie śmietanowo - dyniowym (pszenica, mleko, gorczyca) 80/80g, kasza pęczak (jęczmień) 150g, surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki 40g, fasolka szparagowa z ziarnami 40g, kompot jabłkowy 200ml DESER: mandarynka 1szt.	Czwartek 11.11	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI
Piątek 05.11	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (seler, mleko) 350ml Ryba w panierce (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mini marchewka na parze z sezamem 40g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo – czosnkowym (mleko) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: banan 1szt.	Piątek 12.11	DZIEŃ WOLNY

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