



## JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: <b>DEMBOWSKIEGO – SP 66</b>		<b>Klasy „O”</b>	DATA: <b>16-20.09.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Poniedziałek 16.09	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 200ml Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną ( <b>mleko, seler</b> ) 350ml Kotlet pożarski w panierce razowej ( <b>pszenica, jaja</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszanej kapusty 40g, surówka z marchewki i kalarepki z siemieniem lnianym 40g Woda z miętą i cytryną 200ml <u>DESER</u> – Jogurt z musem żurawinowym ( <b>mleko</b> ) 180/20g	
Wtorek 17.09	Rogal pszenny ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 20g Kawa inka na <b>mleku (jęczmień)</b> 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami ( <b>mleko, pszenica, seler</b> ) 350ml Filet z kurczaka gotowany na parze 80g, sos śmietanowo - pietruszkowy ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60ml, ryż paraboliczny 150g, surówka z kalafiora i marchewki z winegret i <b>sezamem (gorczyca)</b> 40g, buraczki tarte z jabłkiem 40g Kompot porzeczkowy 200ml <u>DESER</u> – Jabłko 1 szt.	
Środa 18.09	Chleb wiejski 60g ( <b>pszenica, żyto</b> ), masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek świeży 15g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Krem z pieczonej dyni z grzankami ( <b>mleko, pszenica, żyto, seler</b> ) 350ml Gulasz wieprzowy ( <b>pszenica</b> ) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z białej kapusty z czerwoną papryką oraz z dodatkiem <b>orzechów</b> 40g, fasolka szparagowa na parze 40g Kompot jabłkowy 200ml <u>DESER</u> – Nektarynka 1 szt.	
Czwartek 19.09	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, schab w ziołach – wypiek własny 20g, pomidor 15g, roszponka <b>Mleko</b> 200ml	Zupa koperkowa z zacierką ( <b>seler, mleko, pszenica, jaja</b> ) 350ml <b>Ryba</b> w panierce kukurydzianej ( <b>jaja, pszenica</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 40g, surówka z kapusty pekińskiej z zielonym groszkiem i sosem śmietanowo – czosnkowym posypana pestkami dyni ( <b>mleko</b> ) 40g Kompot wiśniowy 200ml <u>DESER</u> – Ciasto drożdżowe ze śliwką węgierką własnego wypieku ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) – 1 kawałek	
Piątek 20.09	Owsianka na <b>mleku (owies)</b> 200ml Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta jajeczna z kolendrą ( <b>jaja, mleko</b> ) 30g, 20g, ogórek kiszony 15g Herbata roibos 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, mleko, pszenica</b> ) 350ml Pierogi ruskie cebulką ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 5 szt., surówka z białej rzodkwi z marchewką i natką pietruszki z jogurtem 40g, brokuły z prażonym słonecznikiem 40g Woda z miętą i cytryną 200ml <u>DESER</u> – Gruszka 1 szt.	

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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk  
mgr inż. Milena Janus- dietetyk