



## JADŁOSPIS JESIENNY

PLACÓWKA: <b>DEMBOWSKIEGO – SP 66</b>		<b>Klasy „O”</b>	DATA: <b>23-27.09.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Poniedziałek 23.09	Jaglanka na <b>mleku</b> z brzoskwiniami 200ml Pieczywo graham ( <b>pszenica</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 15g Herbata koperkowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Makaron penne zapiekany z dynią, mięsem wieprzowym i żółtym serem ( <b>pszenica, mleko</b> ) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i słonecznikiem 30g, brokuły z masłem klarownym 30g Woda z miętą i cytryną 200ml <i>DESER – Banan 1 szt.</i>	
Wtorek 24.09	Bułka wieloziarnista ( <b>pszenica, żyto, owies, sezam</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna z curry i batatem ( <b>mleko, jaja, gorczyca</b> ) 30g, kalarepka 20g Kawa zbożowa na <b>mleku</b> 200ml	Jesienna zupa warzywna z kaszą pęczak ( <b>mleko, jęczmień, seler</b> ) 250ml Filet z kurczaka w chrupiącej panierce z <b>sezamem (jaja, pszenica)</b> 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem na ciepło ( <b>pszenica, mleko</b> ) 30g, surówka z białej kapusty z natką pietruszki i dodatkiem czarnuszki 30g Kompot jabłkowy z maliną 200ml <i>DESER – Budyń waniliowy do picia na mleku (pszenica) 200 ml</i>	
Środa 25.09	Pieczywo razowe 60g ( <b>żyto, pszenica</b> ), masło ( <b>mleko</b> ) 8g, parówka z szynki 1 szt. dip pomidorowy z bazylią – wyrób własny 15ml, ogórek zielony talarki 15g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa fasolowa z majerankiem i ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Jesienne leczko z cukinią ( <b>seler, pszenica</b> ) 130g, ryż paraboliczny i brązowy 130g, sałatka z buraczków z rukolą i dresingiem miodowym 30g, kalafior na parze z czarnym <b>sezamem</b> 30g Woda z miętą i cytryną 200ml <i>DESER – Jabłko 1 szt.</i>	
Czwartek 26.09	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 20g, rzodkiewka 15g, <b>Mleko</b> 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>seler, mleko, pszenica</b> ) 250ml Filet <b>rybny</b> pieczony sauté ( <b>jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z czerwonej kapusty z brokułem i prażonym słonecznikiem 30g, mierz <b>(mleko)</b> 30g Kompot gruszkowy 200ml <i>DESER – Koktajl marchewkowo – brzoskwiniowy 200ml</i>	
Piątek 27.09	Płatki kukurydziane na <b>mleku (jęczmień)</b> 200ml Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasztet wegetariański z soczewicą ( <b>jaja, pszenica</b> ) 20g – wypiek własny, ogórek kiszony 20g Herbata miętowa 200ml	Żurek z ziemniakami i <b>jajkiem (seler, mleko, pszenica, żyto)</b> 250ml Naleśniki z serem ( <b>jaja, pszenica</b> ) 2szt., sos jogurtowo – wiśniowy ( <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym i pestkami dyni 30g, sałata lodowa z wiórkami kalarepki i dresingiem cytrynowym 30g Kompot malinowy z melisą 200ml <i>DESER – Śliwki 100g</i>	

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