



| PLACÓWKA: | | DATA: | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SZKOŁA ASFALTOWA | | 04 – 15.11.2024r. | |
| OBIAD | | | |
| Poniedziałek 04.11 | Zupa jarzynowa z kapustą i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Spaghetti z sosem bolońskim z chudą wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 220g, fasolka szparagowa na parze 80g, kompot cytrusowy z melisą i cytryną 200ml DESER – jabłko 1 szt. | 11.11 | ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI |
| Wtorek 05.11 | Zupa ogórkowa ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Frykadunki drobiowe (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, sos dyniowy (zawiera: pszenicę, gorczycę) 80g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z buraczków z papryką 80g, kompot wieloowocowy (jabłko, śliwka) 200ml DESER – gruszka 1szt. | Wtorek 12.11 | Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 300ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, fasolka szparagowa na parze 80g, kompot śliwkowy 200ml DESER – jabłko 1szt. |
| Środa 06.11 | Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 300ml Mini filety z mintaja w cieście (zawiera: rybę, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, brokuły na parze z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 80g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml DESER – Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt. | Środa 13.11 | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Pierś z kurczaka (zawiera: pszenicę) w sosie koperkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 80/80g, kasza gryczana 150g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 80g, kompot gruszkowy 200ml DESER – Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 150g |
| Czwartek 07.11 | Krem dyniowy ze słonecznikiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, surówka colesław z białej kapusty (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 80g Kompot śliwkowy 200ml DESER – Shake kakaowo – bananowy (zawiera: mleko) 150ml | Czwartek 14.11 | Krem z kalafiora z pestkami dyni (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 300ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml DESER – banan 1szt. |
| Piątek 08.11 | Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, jaja, mleko) 300ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki i brzoskwini 80g, kompot śliwkowy 200ml DESER – mandarynka 1szt. | Piątek 15.11 | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica, mleko) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 5szt., surówka z marchewki z chrzanem (zawiera: mleko) 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml DESER – Snacki popcornowe naturalne 35g |



PLACÓWKA:

SZKOŁA ASFALTOWA

DATA:

14-25.10.2024r.

| OBIAD | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Poniedziałek 18.11</p> <p>Zalewajka ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler, żyto) 300ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (zawiera: gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml <i>DESER – jabłko 1 szt.</i></p> | <p>Poniedziałek 25.11</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 300ml Spaghetti a'la carbonara z szynką wieprzową (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, surówka z marchewki, fasolki szparagowej i winegret (zawiera: gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>DESER – Bio herbatniki bez cukru mini zoo (zawiera: pszenicę) 20g</i></p> |
| <p>Wtorek 19.11</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 300ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, brokuł na parze z słończnikiem 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i></p> | <p>Wtorek 26.11</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniakami 150g, surówka z kapusty pekińskiej z dresingiem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 80g Kompot gruszkowy z cynamonem 200ml <i>DESER – jabłko 1szt.</i></p> |
| <p>Środa 20.11</p> <p>Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 300ml Filet z miruny pieczony (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka colesław z białej i czerwonej kapusty (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <i>DESER – Ciasto drożdżowe z jabłkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) ok. 60g</i></p> | <p>Środa 27.11</p> <p>Zupa brokułowa i ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 300ml Klopsik wieprzowy w sosie dyniowym (zawiera: pszenicę, jaja) 80/80g, kasza kuskus (zawiera: pszenicę) 150g, surówka z buraczków z papryką 80g Kompot cytrusowy z melisą 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i></p> |
| <p>Czwartek 21.11</p> <p>Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: pszenicę, seler) 300ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 80g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, zielona i żółta fasolka szparagowa 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i>DESER – gruszka 1szt.</i></p> | <p>Czwartek 28.11</p> <p>Zupa koperkowa na rosole z zacierkami (zawiera: seler, jaja, pszenicę, mleko) 300ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszzonej 80g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i>DESER – banan 1szt.</i></p> |
| <p>Piątek 22.11</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 300ml Makaron kokardki z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki i jabłka 80g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <i>DESER – Bio batonik owsiano – orkiszowy (zawiera: pszenicę, owies, pszenicę orkisz, mleko) 1 szt.</i></p> | <p>Piątek 29.11</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem (zawiera: jaja, pszenicę, mleko, seler) 300ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 3szt., polewa jogurtowo-porzeczkowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 80g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <i>DESER – kakaowe ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 10g</i></p> |

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

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską