



JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: KOLISTA		DATA: 10– 21.01.2022r.	
O b i a d			
Poniedziałek 10.01	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 350ml Spaghetti z sosem bolognese (pszenica) 220g, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką, kukurydzą i koperkiem 40g, brokuły z ziarnami 40g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml DESER: Banan 1szt.	Poniedziałek 17.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, seler) 350ml Klosiki wieprzowe w sosie własnym (pszenica) 80/80g, kasza gryczana 150g, fasolka szparagowa z sezamem 40g, surówka z białej kapusty, pora i jabłka (mleko) 40g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml DESER: Mandarynka 1 szt.
Wtorek 11.01	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 350ml Udko z kurczaka 1 szt., ziemniaki z koperkiem 150g, marchewka oprószana z groszkiem (mleko, pszenica) 40g, sałata z dipem jogurtowym (mleko) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml DESER: Mandarynka 1szt.	Wtorek 18.01	Zupa pomidorowa z zacierką (pszenica, jaja, mleko, seler) 350ml Nugetssy z kurczaka w panierce z dodatkiem płatków kukurydzianych (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, brokuł z prażonymi nasionami słonecznika 40g, sałata z dipem jogurtowo – czosnkowym (mleko) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml DESER: Budyń waniliowy (pszenica, mleko) 150g
Środa 12.01	Barszcz czerwony z ziemniakami (mleko, seler) 350ml Bitka schabowa w sosie własnym (pszenica) 80g/80ml, kasza jęczmienna 150g, surówka coleslaw (mleko, jaja) 40g, kalafior z oliwą 40g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml DESER: Jabłko 1 szt.	Środa 19.01	Krem dyniowy z grzankami (pszenica, żyto, seler) 350ml Makaron z warzywami (marchew, seler , kalafior, groszek) i kawałkami mięsa z szynki (mleko, pszenica) 220g, buraczki na ciepło (pszenica) 40g, sałatka z ogórka kiszzonego ze szczypiorkiem 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml DESER: Jabłko 1 szt.
Czwartek 13.01	Zupa jarzynowa (fasolka, brokuł) z ryżem (seler, mleko) 350ml Ryba w panierce (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 40g, warzywa korzeniowe pieczone z ziołami (seler) 40g Kompot jabłkowo – śliwkowy z goździkami 200ml DESER: Muffinka waniliowa z żurawiną (mleko, jaja, pszenica) – wypiek własny	Czwartek 20.01	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (seler) 350ml Naleśniki z serem (pszenica, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (mleko) 80g, surówka z marchewki z orzechami 40g, surówka z kalarepki i jabłka z rodzynkami 40g, kompot wieloowocowy (porzeczka, śliwka) 200ml DESER: Gruszka 1 szt.
Piątek 14.01	Żurek z ziemniakami i jajkiem (seler, mleko, żyto) 350ml Ryż z prażonymi owocami (jabłko, wiśnia, truskawka) (mleko) 220g, polewa waniliowa (mleko) 80g, surówka z marchewki ze słonecznikiem 40g, surówka z seler a z żurawiną 40g, kompot wiśniowo - jabłkowy 200ml DESER: Gruszka 1 szt.	Piątek 21.01	Krupnik z trzech kasz (wiejska, manna i jaglana) (seler, jęczmień, pszenica) 350ml Ryba pieczona (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa po grecku (seler) 40g, surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki i kukurydzą 40g Kompot jabłkowy z goździkami 200ml DESER: Banan 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