



PLACÓWKA:

**KOLISTA**

DATA:

**14-25.10.2024r.**

OBIAŁ			
<b>Poniedziałek</b> 14.10	<b>DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ</b>	<b>Poniedziałek</b> 21.10	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 150g, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i koperkiem 40g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <i><b>DESER</b> – Kisiel wiśniowy 150g</i>
<b>Wtorek</b> 15.10	Rosół z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 350ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, buraczki pieczone 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i><b>DESER</b> – Śliwki 100g</i>	<b>Wtorek</b> 22.10	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 350ml Udka pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, mix sałat z dipem jogurtowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, brokuły na parze 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i><b>DESER</b> – Gruszka 1szt.</i>
<b>Środa</b> 16.10	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 350ml Jesienne leczko z kawałkami indyka 150g, ryż paraboliczny 150g, kalafior z fasolką szparagową na parze 40g, kapusta pekińska z kukurydzą i winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 40g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml <i><b>DESER</b> – Bio herbatniki bez cukru (zawiera: <b>pszenicę</b>) 25g</i>	<b>Środa</b> 23.10	Krem z dyni z pestkami dyni (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 350ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>pszenicę, rybę</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 40g, fasolka szparagowa ze słonecznikiem 40g, kompot śliwkowy z goździkami 200ml <i><b>DESER</b> – Ciasteczka kruche pełnoziarniste własnego wypieku (<b>pszenica, jaja, mleko</b>) 40g</i>
<b>Czwartek</b> 17.10	Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenica, żyto</b> ) 350ml Filet z morszczuka pieczony (zawiera: <b>ryby, jaja, pszenicę</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z białej kapusty z papryką 40g, warzywa po grecku (zawiera: <b>seler</b> ) 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <i><b>DESER</b> – Koktajl truskawkowy (zawiera: <b>mleko</b>) 180ml</i>	<b>Czwartek</b> 24.10	Zupa kalafiorowa z groszkiem i ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 350ml Kurczak w sosie śmietanowo – szpinakowym (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150g, makaron świderki (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 150g, surówka z buraczków i jabłka 40g, surówka colesław (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 40g, kompot porzeczkowy 200ml <i><b>DESER</b> – Jabłko 1szt.</i>
<b>Piątek</b> 18.10	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: <b>jęczmień, seler</b> ) 350ml Kopytka z sosem pieczarkowym (zawiera: <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 150/100g surówka z marchewki i pora 80g, kompot gruszkowy z cynamonem 200ml <i><b>DESER</b> – Jabłko 1szt.</i>	<b>Piątek</b> 25.10	Zupa fasolowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 350ml Ryż z jabłkami (zawiera: <b>mleko</b> ) 220g, polewa truskawkowo-waniliowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 80ml, surówka z marchewki z masłem orzechowym arachidowym (zawiera: <b>orzechy</b> ) 80g, kompot jabłkowy 200ml <i><b>DESER</b> – Banan 1szt.</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 wymienione alergeny. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

*Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską*