



PLACÓWKA:

**KOLISTA**

DATA:

**11-22.11.2024r.**

OBIAŁ			
<b>Poniedziałek</b> 11.11	<b>DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI</b>	<b>Poniedziałek</b> 18.11	Zalewajka ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler, żyto</b> ) 350ml Gulasz wieprzowy z majerankiem (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 150g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 40g, groszek zielony z kukurydzą na parze 40g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml <b>DESER – Jabłko 1szt.</b>
<b>Wtorek</b> 12.11	Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 350ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 220g, fasolka szparagowa na parze 40g, surówka z białej kapusty z porem 40g, kompot śliwkowy 200ml <b>DESER – Gruszka 1szt.</b>	<b>Wtorek</b> 19.11	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 350ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki 150g, brokuł na parze ze słonecznikiem 40g, mix sałat z dipem jogurtowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <b>DESER – Bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: <u>pszenicę orkisz</u>) 25g</b>
<b>Środa</b> 13.11	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (zawiera: <b>seler</b> ) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki 150g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 40g, buraczki pieczone 40g, kompot gruszkowy 200ml <b>DESER – Ciasto dyniowo-marchewkowe własnego wypieku (zawiera: <u>pszenicę, mleko, jaja</u>) 50g</b>	<b>Środa</b> 20.11	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: <b>seler</b> ) 350ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 80g, sos pomidorowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, zielona i żółta fasolka szparagowa 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>DESER – Kiwi 1szt.</b>
<b>Czwartek</b> 14.11	Krem z kalafiora z pestkami dyni (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 350ml Miruna pieczona (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 40g, warzywa po grecku (zawiera: <b>seler</b> ) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <b>DESER – Jabłko 1szt.</b>	<b>Czwartek</b> 21.11	Krem buraczany z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 350ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 80g, ziemniaki 150g, surówka colesław z białej i czerwonej kapusty (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 40g, pieczone warzywa korzeniowe z dynią (zawiera: <b>seler</b> ) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <b>DESER – Shake truskawkowy na jogurcie (zawiera: <u>mleko</u>) 150ml</b>
<b>Piątek</b> 15.11	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler</b> ) 350ml Knedle z truskawkami (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 5szt., polewa jogurtowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 80ml, surówka z marchewki z orzechami włoskimi (zawiera: <b>orzechy</b> ) 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml <b>DESER – Banan 1szt.</b>	<b>Piątek</b> 22.11	Zupa szpinakowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 350ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 5szt., surówka z marchewki i jabłka 80g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <b>DESER – Mandarynka 1szt.</b>

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**