



PLACÓWKA:

KOLISTA

DATA:

17-28.03.2025r.

OBIAD

Poniedziałek 17.03	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 350ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, ogórek kiszony 40g, bukiet warzyw na parze (mini marchew, kalafior, kukurydza) 40g, kompot cytrusowo - miętowy 200ml <u>DESER – Banan 1szt.</u>	Poniedziałek 24.03	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 350ml Sos z chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (zawiera: gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <u>DESER – Mandarynka 1szt.</u>
Wtorek 18.03	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – porowym (zawiera: pszenicę, mleko) 80/80g, ryż paraboliczny 150g, surówka z buraczków z cebulką 40g, fasolka szparagowa na ciepło 40g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml <u>DESER – Bułeczka drożdżowa z siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</u>	Wtorek 25.03	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 350ml Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych (zawiera: jaja, pszenicę, jęczmień) 80g, ziemniaki 150g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (zawiera: mleko) 40g, marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera: pszenicę) 40g, kompot jabłkowy 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Środa 19.03	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Stripsy z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 40g, warzywa po grecku (zawiera: seler) 40g, kompot truskawkowy 200ml <u>DESER – Mandarynka 1szt.</u>	Środa 26.03	Krupnik z trzech kasz (jaglana, biała gryczana, wiejska) (zawiera: seler, jęczmień) 350ml Łazanki z kapustą i kawałkami wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 220g, buraczki pieczone 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Kruche ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku (zawiera: mleko, jaja, pszenicę) 1szt.</u>
Czwartek 20.03	Żurek z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 350ml Naleśniki po meksykańsku z mięsem i warzywami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., brokuły z oliwą 40g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 40g, kompot wiśniowy 200ml <u>DESER – Bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę, orkisz) 20g</u>	Czwartek 27.03	Krem z kalafiora z curry i grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto, gorczycę) 350ml Morszczuk pieczony (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka z cebulką (zawiera: gorczycę) 40g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <u>DESER – Banan 1szt.</u>
Piątek 21.03	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 350ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 80g, surówka z marchewki i jabłka 80g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>	Piątek 28.03	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 350ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 5szt., surówka z kiszonej kapusty 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>

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