



PLACÓWKA:

KOLISTA

DATA:

29.09-10.10.2025r.

OBIAD

Poniedziałek 29.09	Zupa jarzynowa (kalafior, groszek) z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 350ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 220g, sałatka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki i winegret (zawiera: gorczycę) 40g, brokuł na parze 40g, kompot cytrusowy z melisą z imbirem 200ml <u>DESER – Bio sezamki (zawiera: sezam, pszenicę) 20g</u>	Poniedziałek 06.10	Jesienna zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 350ml Frykadunki z szynki (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie curry (zawiera: gorczycę, mleko, pszenicę) 80/80g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z marchewki, jabłka i kalarepki 40g, bukiet warzyw na parze (kalafior, brokuł, kukurudza) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Wtorek 30.09	Krupnik z trzech kasz (wiejska, jaglana, biała gryczana) (zawiera: seler, jęczmień) 350ml Kotlet pożarski z dodatkiem pieczonego buraka (zawiera: jaja, pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (zawiera: mleko) 40g, mini marchewka z sezamem (zawiera: sezam) 40g, kompot śliwkowo - jabłkowy z cynamonem 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>	Wtorek 07.10	Krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków 40g, mix sałat z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Bio batonik owsiano – orkiszowy (zawiera: pszenicę, orkisz, mleko) 1szt.</u>
Środa 01.10	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 350ml Mintaj w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 40g, cukinia w sosie pomidorowym 40g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml <u>DESER – Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</u>	Środa 08.10	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 350ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 40g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Czwartek 02.10	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 350ml Sos meksykański z mięsem z indyka (papryka, pomidory, kukurudza) (zawiera: pszenicę) 150g, ryż paraboliczny 150g, fasolka szparagowa 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, jabłko) 200ml <u>DESER – Banan 1szt</u>	Czwartek 09.10	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 350ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 40g, surówka z kiszonej kapusty 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <u>DESER – Chlebek bananowy własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g</u>
Piątek 03.10	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 350ml Makaron kokardki z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, polewa jogurtowo – wiśniowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>	Piątek 10.10	Zupa fasolowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Ryż z jabłkami (zawiera: mleko) 220g, polewa jogurtowo-waniliowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z masłem orzechowym arachidowym (zawiera: orzechy) 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Śliwki 100g</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 Olgę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską