



PLACÓWKA: KOLISTA		DATA: 13-24.10.2025r.	
OBIAD			
Poniedziałek 13.10	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 350ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150g, ryż paraboliczny 150g, kalafior z fasolką szparagową na parze 40g, kapusta pekińska z kukurydzą i winegret (zawiera: gorczycę) 40g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>	Poniedziałek 20.10	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 350ml Gulasz drobiowy (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, ogórek kiszony 40g, brokuły na parze 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <u>DESER – Bułeczka katarzynka z siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</u>
Wtorek 14.10	DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ	Wtorek 21.10	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 150g, mix sałat z dipem jogurtowym (zawiera: mleko) 40g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>
Środa 15.10	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 350ml Knedlik drożdżowy z sosem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę, jaja) 150/100g, ogórek kiszony słupki 80g, kompot gruszkowy z cynamonem 200ml <u>DESER – Bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 25g</u>	Środa 22.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 350ml Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kawałkami wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 220g, surówka z buraczków 80g, kompot porzeczkowy 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Czwartek 16.10	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria (zawiera: mleko) 40g, kapusta na ciepło (zawiera: pszenicę) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Śliwki 100g</u>	Czwartek 23.10	Krem z dyni z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 350ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: pszenicę, rybę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 40g, fasolka szparagowa ze słonecznikiem 40g, kompot śliwkowy z goździkami 200ml <u>DESER – Ciasteczka kruche pełnoziarniste własnego wypieku (zawiera: pszenica, jaja, mleko) 40g</u>
Piątek 17.10	Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 350ml Filet z morskczuka pieczony (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszonej 40g, warzywa po grecku (zawiera: seler) 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>	Piątek 24.10	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 350ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: mleko, pszenicę) 5szt., surówka z marchewki z chrzanem 80g, kompot jabłkowy 200ml <u>DESER – Banan 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