



PLACÓWKA:

KOLISTA

DATA:

10-21.11.2025r.

OBIAD

Poniedziałek 10.11	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą i kukurydzą ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 350ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, kalafior ze słonecznikiem 80g, kompot śliwkowy 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>	Poniedziałek 17.11	Zalewajka ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler, żyto) 350ml Gulasz wieprzowy z majerankiem (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (zawiera: gorczycę) 40g, groszek zielony z kukurydzą na parze 40g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Wtorek 11.11	DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI	Wtorek 18.11	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (zawiera: pszenicę, jaja, jęczmień) 80g, ziemniaki 150g, brokuł na parze ze słonecznikiem 40g, mix sałat z dipem jogurtowym (zawiera: mleko) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Bułeczka katarzynka z siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</u>
Środa 12.11	Zupa soczewicowa z ziemniakami (zawiera: seler) 350ml Ryż z owocami (zawiera: mleko) 220g, polewa jogurtowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml <u>DESER – Banan 1szt.</u>	Środa 19.11	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: seler) 350ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 80g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, zielona i żółta fasolka szparagowa 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>
Czwartek 13.11	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: mleko, pszenicę, żyto, seler) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 40g, buraczki pieczone 40g, kompot gruszkowy 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>	Czwartek 20.11	Krem cukiniowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 350ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 40g, pieczone warzywa korzeniowe z dynią (zawiera: seler) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <u>DESER – Bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 25g</u>
Piątek 14.11	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 350ml Miruna pieczona (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: gorczycę) 40g, warzywa po grecku (zawiera: seler) 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <u>DESER – Ciasteczka kruche własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 1szt.</u>	Piątek 21.11	Barszczu ukraiński z białą fasolą (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 350ml Pierogi leniwe z bułką tartą (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, surówka z marchewki i jabłka 80g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <u>DESER – Mandarynka 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 Olgę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską