



PLACÓWKA:

KOLISTA

DATA:

12-23.01.2026r.

OBIAD

Poniedziałek 12.01	Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, bulgur) (zawiera: jęczmień, seler, pszenicę) 350ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, bukiet warzyw na parze (fasolka, mini marchewka) 40g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret (zawiera: gorczycę) 40g, woda z cytryną 200ml <u>DESER – Banan 1szt.</u>	Poniedziałek 19.01	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 350ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie koperkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 80/80g, kasza gryczana 150g, mini marchewki z zielonym groszkiem na parze 40g, surówka z czerwonej parzonej kapusty z jabłkiem (zawiera: mleko) 40g, woda z cytryną 200ml <u>DESER – Mandarynka 1szt.</u>
Wtorek 13.01	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Curry z indykiem (zawiera: pszenicę, gorczycę) 150g, ryż paraboliczny 150g, buraczki w kosteczkę z dresingiem miodowo - musztardowym (zawiera: gorczycę) 40g, sałata z dipem jogurtowym (zawiera: mleko) 40g, woda z pomarańczą 200ml <u>DESER – Bio sezamki (zawiera: pszenicę, sezam) 25g</u>	Wtorek 20.01	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Penne z kurczakiem w pomidorach (zawiera: pszenicę) 220g, brokuły na parze 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Jabłko 1szt.</u>
Środa 14.01	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Nuggetsy z kurczaka w panierce z dodatkiem płatków kukurydzianych (zawiera: jaja, pszenicę, jęczmień) 80g, ziemniaki 150g, ogórek kiszony 40g, marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera: pszenicę) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml <u>DESER – Mandarynka 1szt.</u>	Środa 21.01	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków z cebulką 40g, dynia pieczona 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <u>DESER – Chlebek bananowy własnego wypieku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 50g</u>
Czwartek 15.01	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 350ml Filet z miruny pieczony (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, sałata z kukurydzą, papryką i winegret (zawiera: gorczycę) 40g, brokuł ze słonecznikiem 40g, woda z cytryną 200ml <u>DESER – Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</u>	Czwartek 22.01	Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: mleko, seler, jaja, pszenicę) 350ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 40g, kalafior z bułką tartą i siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę) 40g, woda z cytryną 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>
Piątek 16.01	Zupa soczewicowa z ziemniakami (zawiera: seler) 350ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) z polewą jogurtowo – wiśniową (zawiera: mleko) 3szt./80g, surówka z selera i jabłka z żurawiną (zawiera: seler, mleko) 80g, kompot wieloowocowy (porzeczka, śliwka) 200ml <u>DESER – Gruszka 1szt.</u>	Piątek 23.01	Barszcz ukraiński z fasolą białą (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 350ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: mleko, jaja, pszenicę) 5szt., surówka z marchewki z pestkami dyni 80g, woda z pomarańczą 200ml <u>DESER – Snacki popcornowe naturalne 35g</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