



PLACÓWKA:

KAMIEŃSKIEGO

OBIAD

Poniedziałek 30.01	Rosół z makaronem (pszenica, seler) 350ml Kotlet pożarski (pszenica, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kolorowej fasolki szparagowej z cebulką i winegret (gorczyca) 70g Kompot śliwkowo - gruszkowy 200ml, owoc 1 szt.	Poniedziałek 06.02	Zupa jarzynowa (fasolka, kalafior, brukselka) z ziemniakami (seler, mleko) 350ml Spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 220g, ogórek kiszony 70g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt.
Wtorek 31.01	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, mleko) 350ml Gulasz wieprzowy z warzywami (pszenica) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z kiszonej kapusty 70g Kompot cytrusowy z melisą i dziką różą 200ml, owoc 1 szt.	Wtorek 07.02	Krupnik z trzech kasz (jaglana, kukurydziana i wiejska) (jęczmień, seler) 350ml Pierś z kurczaka w panierce (pszenica, jaja) 80g, ziemniaki puree 150g, surówka colesław (mleko, jaja) 70g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml, owoc 1 szt.
Środa 01.02	Rozgrzewająca zupa z soczewicy czerwonej z imbirem (seler) 350ml Ryż z owocami (jabłko, porzeczka, wiśnia) (mleko) 220g, polewa jogurtowo – waniliowa (mleko) 80ml, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml, owoc 1 szt.	Środa 08.02	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 350ml Klopsiki wieprzowe w sosie (pszenica, jaja, mleko) 80/80g, kasza pęczak (jęczmień) 150g, sałata lodowa z kapustą pekińską i kukurydzą (gorczyca) 70g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.
Czwartek 02.02	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 350ml Penne ala carbonara z szynką (mleko, pszenica) 220g surówka z buraczków w kosteczkę 70g Kompot gruszowo - jabłkowy 200ml, owoc 1 szt.	Czwartek 09.02	Zupa z zielonego groszku z ryżem (seler, mleko, pszenica, jaja) 350ml Stripsy z dorsza (ryba, pszenica) 80g, ziemniaki 150g, warzywa po grecku (marchew, pomidory, seler) 70g Kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.
Piątek 03.02	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko) 350ml Ryba w panierce (jaja, pszenica) 80g, ziemniaki 150g, mix warzyw gotowanych na parze (kalafior, marchewka, groszek) z oliwą 70g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt.	Piątek 10.02	Krem pomidorowy ze słonecznikiem (seler, mleko) 350ml Pierogi leniwe z białym serem i bułką tartą (mleko, pszenica, jaja) 220g, surówka z marchewki i jabłka 70g, kompot wieloowocowy (porzeczka, jabłko, śliwka) , owoc 1 szt.

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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską**