



PLACÓWKA:

KAMIENSKIEGO

DATA:

13–24.01.2025r.

OBIAD	
<p>Poniedziałek 13.01</p> <p>Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, bulgur) (zawiera: jęczmień, seler, pszenicę) 300ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, bukiet warzyw na parze (fasolka, mini marchewka) 70g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Poniedziałek 20.01</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 300ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie koperkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 80/80g, kasza gryczana 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 70g, kompot cytrusowy z melisą i pomarańczą 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Wtorek 14.01</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Curry z kurczaka z dynią (zawiera: gorczycę) 150g, ryż paraboliczny 150g, buraczki w kosteczkę z dresingiem miodowo - musztardowym (zawiera: gorczycę) 70g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Wtorek 21.01</p> <p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 300ml Penne z indykiem i warzywami (zawiera: pszenicę) 220g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 70g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Środa 15.01</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 300ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka colesław z czerwonej kapusty parzonej (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 70g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Środa 22.01</p> <p>Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera: pszenicę) 70g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Czwartek 16.01</p> <p>Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 300ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, brokuły z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 70g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Czwartek 23.01</p> <p>Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: mleko, seler, jaja, pszenicę) 300ml Morszczuk pieczony (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, mix sałat z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 70g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml, owoc 1szt.</p>
<p>Piątek 17.01</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą białą (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 300ml Naleśniki z serem (zawiera: mleko, jaja, pszenicę) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z selera, marchewki, pora i jabłka (zawiera: seler) 70g, kompot wieloowocowy (porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>	<p>Piątek 24.01</p> <p>Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 300ml Pierogi ruskie (zawiera: mleko, pszenicę) 5szt, ogórek kiszony 70g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.</p>

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 wyżej wymienione alergeny. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską