



PLACÓWKA:		DATA	
STAROGAJOWA		20-31.01.2025r.	
OBIAD			
Poniedziałek 20.01	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 parzonej czerwonej kapusty z jabłkiem (zawiera: mleko) 40g, kompot cytrusowy z melisą i pomarańczą 200ml <i><u>DESER</u> – Kisiel truskawkowy 150ml</i>	Poniedziałek 27.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 350ml Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 220g, surówka z białej kapusty z kukurydzą i porem 40g, brokuł ze słonecznikiem 40g Kompot cytrusowy z melisą i dziką różą 200ml <i><u>DESER</u> – Mandarynka 1szt.</i>
Wtorek 21.01	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Penne z kurczakiem w pomidorach (zawiera: pszenicę) 220g, brokuły na parze 40g, surówka z pora, marchewki i kukurydzy 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i><u>DESER</u> – Jabłko 1szt.</i>	Wtorek 28.01	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 350ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 150g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem (zawiera: sezam) 40g, mix sałat z winegret (zawiera: gorczycę) 40g Kompot śliwkowo - gruszkowy 200ml <i><u>DESER</u> – Gruszka 1szt.</i>
Środa 22.01	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: seler, pszenicę) 350ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków z cebulką 40g, pieczona dynia 40g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml <i><u>DESER</u> – Gruszka 1szt.</i>	Środa 29.01	Krupnik jaglany z natką pietruszki (zawiera: seler) 350ml Miruna pieczona (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 40g, dynia pieczona 40g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml <i><u>DESER</u> – Ciasto marchewkowe własnego wypieku (zawiera: pszenica, jaja, mleko) 50g</i>
Czwartek 23.01	Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: mleko, seler, jaja, pszenicę) 350ml Mintaj w panierce pieczony (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, sałata lodowa z kapustą pekińską i winegret (zawiera: gorczycę) 40g, kalafior z bułką tartą i siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę) 40g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml <i><u>DESER</u> – Mandarynka 1szt.</i>	Czwartek 30.01	Zupa jarzynowa z brokułem z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 350ml Tradycyjny gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z buraczków z chrzanem 40g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami (zawiera: gorczycę) 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i><u>DESER</u> – Banan 1szt.</i>
Piątek 24.01	Barszcz ukraiński z fasolą białą (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 350ml Ryż z owocami (zawiera: mleko) 220g, polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: mleko) 80g, surówka z marchewki z pestkami dyni 80g Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml <i><u>DESER</u> – Snacki popcornowe naturalne 35g</i>	Piątek 31.01	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto, jaja) 350ml Makaron z serem (zawiera: mleko, pszenicę) 220g, polewa truskawkowa 80ml, surówka z dyni i jabłka z ananasek 80g, kompot jabłkowy 200ml <i><u>DESER</u> – Ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 25g</i>

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