

Jadłospis

Tydzień 16-20 września

Poniedziałek

Zupa szczawiowa z ryżem- 300 ml

Ziemniaki z wody – 180 g

Gołąbki w sosie- 90 g, 70 ml sos

Kompot jabłkowy – 200 ml

*alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja*

Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, szczaw konserwowy, ryż biały, Kapusta biała, mięso mielone wieprzowe, jaja, olej rzepakowy, przyprawy, przecier pomidorowy, śmietana homogenizowana 12 %, ziemniaki. Jabłka, miód

Wtorek

Zupa z czerwonej soczewicy- 300 ml

Kasza gryczana – 180 g

Gulasz wołowy – 90 g

Surówka z kiszzonego ogórka i papryki ze szczypiorkiem – 140 g

Herbata rumiankowa – 200 ml

*alergeny * seler, laktoza, gluten,*

Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, czerwona soczewica, ziemniaki, przyprawy. Wołowina zrazowa górna, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, kasza gryczana. Kiszony ogórek, papryka świeża, cebulka dymka, szczypior. Herbata ziołowa bez cukru: rumianek

Środa

Zupa po tajsku z kurczakiem – 300 ml

Leniwe z bułką tartą i masełkiem- 200 g

Woda z cytryną i miętą – 200 ml

*alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja*

Filet z piersi kurczaka, włoszczyzna, papryka kolorowa, pędy bambusa, por, fasolka szparagowa, mleko kokosowe, limonka, przyprawy azjatyckie, kolendra świeża, makaron ryżowy nitki. Leniwe: mąka pszenna, twaróg, jaja, olej rzepakowy, bułka tarta, masło, cukier. Mięta świeża, cytryny.

Czwartek

Barszcz czerwony – 300 ml

Fasolka po bretońsku z bułką grahamką-200 g

Herbata miętowa-200 ml

*alergeny * seler, laktoza, gluten,*

Kości wędzone wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy, koncentrat barszczu. Fasolka drobna Jaś, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony surowy, koncentrat pomidorowy. Bułka grahamka 50 g. Herbata ziołowa: mięta.

Piątek

Zupa pomidorowa z makaronem- 300 ml

Ziemniaki puree – 180 g

Kotlet z mielonego dorsza – 90 g

Surówka marchewkowo-porowa- 140 g

Kompot ze śliwek i gruszek- 200 ml

*alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja*

Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, pomidory konserwowe, passata pomidorowa, makaron pszenny kolanka, śmietana 18% UHT, pietruszka natka, bazylika. Ziemniaki puree: masło, mleko. Filet z dorsza bez skóry, jaja, szczypior, kaszka manna, bułka tarta, olej rzepakowy. Marchew, por, jogurt grecki, majonez, przyprawy. Śliwki, gruszki.

Przyprawy używane w naszej kuchni: sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz czarny, ziółowy, biały , cytrynowy, cząber, majeranek, kolendra, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, rozmaryn, lubczyk, czosnek, papryka słodka, ostra, chili, bazylia, oregano, curry, kminek, kumin rzymski, imbir, cynamon, gałka muszkatołowa. kurkuma

Dodatki dla podbicia smaku: miód, musztarda, chrzan, ajvar, sos sojowy, pasta tymiankowa, pasta curry, ocet ryżowy, ocet balsamiczny