

Jadłospis

Tydzień 30.09.-4.10.

<p>Poniedziałek <u>Zupa krupnik - 300 ml</u> <u>Pierogi z mięsem okraszone cebulką - 200 g.</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - 140 g</u> Napój wiśniowy - 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy. Pierogi mięsne: mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy. Farsz: mięso z mielonej łopatki, cebula, przyprawy. Kapusta czerwona, jabłka, cytryna, olej rzepakowy. Sok wiśniowy zagęszczony.</p>
<p>Wtorek <u>Zupa ogórkowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree - 180 g</u> <u>Filet z piersi kurczaka panierowany- 90 g</u> <u>Salata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorkami w sosie vinaigrette- 140 g</u> Lemoniada - 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, ogórki kiszzone, koperek, ziemniaki, czosnek, przyprawy. Śmietana 18%. Filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, przyprawy, olej rzepakowy. Ziemniaki: masło, mleko. Salata lodowa, ogórek zielony, pomidorki, papryka świeża, musztarda, oliwa z oliwek, czosnek, cytryna, koper Pomarańcze, cytryny, grejpfruty</p>
<p>Środa <u>Zupa krem z białych warzyw z guszką i olejem z pestek dyni - 300 ml</u> <u>Ryż paraboliczny - 180 g</u> <u>Pulpet z indyka w sosie koperkowym - 90 g, 70 ml sos</u> <u>Marchewka z groszkiem - 140 g</u> Kompot śliwkowy - 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kalafior, seler, pietruszka korzeń, ziemniaki, masło, olej z pestek dyni, gruszka pieczona, Ryż paraboliczny. Mięso z piersi indyczej, jaja, bułka kajzerka, cebula, koper, mąka pszenna, przyprawy. Marchew, groszek zielony, masło. Śliwki świeże, cukier.</p>
<p>Czwartek <u>Zupa pomidorowa z makaronem - 300 ml</u> <u>Kasza pęczak - 180 g</u> <u>Karkówka w sosie własnym-90 g, 70 ml sos</u> <u>Ogórek kiszony - 100 g</u> Herbata miętowa -200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Kości karkowo - schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, pomidory konserwowe, przyprawy, przecier pomidorowy, śmietana homogenizowana 12%, makaron pszenny kolanka. Karkówka wieprzowa b/kości, cebula, przyprawy, mąka pszenna. Kasza pęczak, ogórek kiszony Herbata ziołowa: miętowa.</p>

Jadłospis

Piątek <u>Barszcz ukraiński - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree - 180 g</u> <u>Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem - 90 g</u> <u>Fasolka szparagowa z masłem - 140 g</u> Herbata rumiankowa- 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i>	Kosci wędzone, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, fasolka Jaś, kapusta biała, przyprawy, koncentrat barszczu. Ziemniaki puree: masło, mleko. Kotlet jajeczny: jaja gotowane, kaszka manna, szczypior, bułka tarta, olej rzepakowy do smażenia Fasolka szparagowa z wody z dodatkiem masła. Herbata ziołowa : rumianek.
--	---

Przyprawy używane w naszej kuchni: sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz czarny, ziołowy, 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 do smaku: miód, musztarda, chrzan, ajvar, sos sojowy, pasta tymiankowa, pasta curry, ocet ryżowy, ocet balsamiczny, mleko kokosowe pasta curry, ocet ryżowy, ocet balsamiczny, mleko kokosowe