

Jadłospis

Tydzień 15 - 18 października

Poniedziałek 14 października - Dzień Edukacji Narodowej (wolne od zajęć lekcyjnych).

<p>Wtorek <u>Zupa po królewsku- 300 ml</u> <u>Zapiekanka meksykańska z mielonym mięsem i żółtym serem - 200 g</u> Herbata owocowa – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, bukiet warzyw królewski: kalafior, brokuł, marchew, groszek włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%. Mięso z łopatki wp. mielone, makaron razowy, ser żółty, cebula, jaja, mieszanka warzyw meksykańska, śmietana 18%, przyprawy, olej rzepakowy. Herbata wieloowocowa.</p>
<p>Środa <u>Zupa pomidorowa z ryżem -300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Pieczony udziec z kurczaka -90g</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka świeżego, marchewki, kukurydzy, papryki, rzodkiewki w sosie vinaigrette – 140 g</u> Kompot jablkowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i></p>	<p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, pomidory krojone b/skóry, przecier pomidorowy, ryż biały, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 18%. Udziec z kurczaka, przyprawy, ziemniaki pure: mleko 3,2%, masło. Surówka: kapusta pekińska, ogórek zielony, papryka świeża, rzodkiewka, kukurydza, Sos: oliwa z oliwek, musztarda, cytryna, koperek, czosnek, miód. Jabłka, miód</p>
<p>Czwartek <u>Rosół z makaronem – 300 ml</u> <u>Kasza jęczmienna- 180 g</u> <u>Bitki wołowe w sosie -90 g.</u> <u>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka –140 g</u> Lemoniada -200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka i kaczki, włoszczyzna, makaron nitka cięta., pietruszka natka. Kasza jęczmienna wiejska. Wołowina zrazowa górna, cebula, mąka pszenna, smalec wp., kiszona kapusta, marchew, jabłko, cytryna, olej rzepakowy. Grejpfruty, pomarańcze, cytryny.</p>
<p>Piątek <u>Zupa ogórkowa - 300 ml</u> <u>Makaron kokardki z twarogiem i polewą malinową – 200 g</u> Herbata miętowa– 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa, ogórki kiszane, włoszczyzna, ziemniaki, koperek, śmietana 18%, przyprawy. Makaron pszenny farfalle, twaróg półtłusty, maliny mrożone, śmietana 12%, cukier. Herbata ziolowa: mięta</p>

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, mieszanka przypraw orientalnych.

Dodatki do smaku: *miód, musztarda, chrzan, ajvar, sos sojowy, pasta tymiankowa, pasta curry, ocet ryżowy, ocet balsamiczny, mleko kokosowe, sos teriyaki*