

Jadłospis

Tydzień 21 - 25 października

<p>Poniedziałek <u>Zupa krupnik - 300 ml</u> <u>Spaghetti bolognese- 200 g,</u> Napój malinowy z cytryną – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, przyprawy. Makaron pszenny spaghetti, łąpatka wieprzowa, pomidory konserwowe b/skóry, cebula, przecier pomidorowy, oliwa z oliwek, przyprawy, olej rzepakowy. Syrop zagęszczony malinowy.</p>
<p>Wtorek <u>Zupa z czerwonej soczewicy - 300 ml</u> <u>Ryż paraboliczny – 180 g</u> <u>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym – 200 g</u> Napój cytrynowo-ananasowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Kości wędzone, soczewica czerwona, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy. Ryż biały. Filet z piersi kurczaka, mieszanka warzyw chińska, pędy bambusa, ananas, papryka, ocet ryżowy, sos sojowy, cytryny, olej rzepakowy, przyprawy. Cytryny, ananasy.</p>
<p>Środa <u>Zupa brokułowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki- 180 g</u> <u>Pulpety w sosie koperkowym -90 g.</u> <u>Surówka marchewkowo-porowo-jabłkowa –140 g</u> Napój jabłko-wiśnia -200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa drobiowa, kości karkowo-schabowe, brokuły, włoszczyzna, ziemniaki. Karkówka wp. , łąpatka wieprzowa, jaja, bułka kajzerka, cebula, Sos: koperek, śmietana homogenizowana 18%, żółtka jaj, mąka pszenna, ziemniaki. Marchew, por, jabłko, majonez, przyprawy. Jabłka, sok wiśniowy, miód.</p>
<p>Czwartek <u>Zupa gulaszowa – 300 ml</u> <u>Makaron z polewą śmietanowo-truskawkową- 180 g</u> Kompot wielowocowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i></p>	<p>Szponder wołowy, wołowina zrazowa, papryka, włoszczyzna, ajvar, cebula, pomidory konserwowe b/skóry, przecier pomidorowy. Makaron świder, truskawki , śmietana homogenizowana 18%, jogurt grecki, cukier. Mieszanka owoców kompotowych: jabłka, śliwki, porzeczki, wiśnie, rabarbar.</p>
<p>Piątek <u>Zupa dyniowa krem - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree- 180 g</u> <u>Filet z dorsza panierowany – 90 g</u> <u>Surówka z białej kapusty, marchewki i kukurydzy – 140 g</u> Herbata miętowa- 200 ml</p>	<p>Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z indyka, dynia zwyczajna ziemniaki, włoszczyzna, masło, przyprawy. Ziemniaki tłuczone z mlekiem i masłem. Filet z dorsza ze skórą, jaja, bułka tarta , olej rzepakowy do smażenia. Kapusta biała, marchew, kukurydza, cytryny, chrzan tartym, przyprawy. Herbata ziołowa: 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, mleko kokosowe, musztarda, chrzan, ajvar, sos sojowy, pasta tymiankowa, pasta curry, ocet ryżowy, ocet balsamiczny, sos teriyaki, pasta tika masala*