

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> Herbata miętowa – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p> | <p>Kości wędzone, soczewica czerwona, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy. Ryż biały. Filet z piersi kurczaka, miesznka warzyw chińska, pędy bambusa, ananas, papryka, ocet ryżowy, sos sojowy, cytryny, olej rzepakowy, przyprawy. Herbata ziołowa: mieta</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, koperek, śmietana homogenizowana, 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 wieloowocowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i></p> | <p>Rostbef wołowy, papryka, włoszczyzna, ajvar, cebula, pomidory konserwowe b/ skóry, przecier pomidorowy. Makaron świder, truskawki , śmietana homogenizowana 18%, jogurt grecki, cukier. Miesznka 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 rumiankowa- 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 skóra, jaja, bułka tarta , olej rzepakowy do smażenia. Kapusta biała, marchew, kukurydza, cytryny, przyprawy. Herbata ziołowa: rumianek</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*