

Jadłospis

Tydzień 4-8 listopada

<p>Poniedziałek <u>Zupa jarzynowa - 300 ml</u> <u>Naleśniki z dżemem truskawkowym- 2 szt.</u> Herbata rumiankowa- 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, śmietana 18%, przyprawy. Mąka pszenna, mleko 3,2%, jaja, dżem truskawkowy, olej rzepakowy. Herbata ziołowa: rumianek</p>
<p>Wtorek <u>Zupa kapuśniak - 300 ml</u> <u>Kasza gryczana - 180 g</u> <u>Karkówka wieprzowa w sosie własnym - 90 g, 70 ml sos</u> Marchewka z groszkiem - 140 g Kompot wielowocowy - 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kapusta biała, koperek, ziemniaki, przyprawy. Kasza gryczana. Karkówka wp. b/kości, cebula, mąka pszenna, przyprawy, Marchew, groszek zielony, masło. Truskawki, jabłka, sliwki.</p>
<p>Środa <u>Zupa fasolowa - 300 ml</u> <u>Makaron razowy- 180 g</u> <u>Leczo z kiełbasą - 200 g</u> Herbata miętowa -200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i></p>	<p>Porcja rosółowa z indyka, kości wędzone, żeberka wp., fasola Jaś, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy. Makaron razowy, kiełbasa podwawelska, papryka, cukinia, marchew, cebula, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy. Herbata ziołowa: mieta</p>
<p>Czwartek <u>Zupa szczawiowa z ryżem - 300 ml</u> <u>Ziemniaki - 180 g</u> <u>Kotlet schabowy - 90 g</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty duszonej z jabłkiem i śliwką z dodatkiem masła - 140 g</u> Lemoniada - 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka, szczaw konserwowy, ryż biały, przyprawy. Ziemniaki. Schab wieprzowy, jaja, bułka tarta, smalec wp. Kapusta czerwona, jabłka, śliwki suszone, masło, cytryny, przyprawy. Pomarańcze grejpfruty, cytryny.</p>
<p>Piątek <u>Zupa marchewkowa - 300 ml</u> <u>Łazanki z kapustą, kiełbasą i boczkiem - 200 g</u> Koktajl truskawkowo-bananowy- 200 ml</p>	<p>Skrzydła z indyka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, marchew, ziemniaki, przyprawy. Makaron łazanki pszenny, kapusta kiszona, kiełbasa toruńska, boczek wędzony surowy, cebula, olej rzepakowy. Jogurt grecki, maślanka, banany, truskawki.</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*