

# Jadłospis

## Tydzień 25-29 listopada.

<p><b>Poniedziałek</b> <u>Zupa z czerwonej soczewicy - 300 ml</u> <u>Pierogi ruskie okraszone cebulką i boczkiem –180 g</u> <u>Surówka z białej kapusty, ogórka kiszonego, marchewki i kukurydzy – 200 ml</u> Napój malinowy -200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</b></p>	<p>Żeberka wp.,porcja rosółowa drobiowa, włoszczyzna, soczewica czerwona, ziemniaki, przyprawy. Pierogi: mąka pszenna, twaróg, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy. Kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, kukurydza konserwowa, majonez, jogurt naturalny, Sok zagęszczony malinowy.</p>
<p><b>Wtorek</b> <u>Zupa koperkowa z ryżem - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> Pieczone podudzie z kurczaka – 90 g <u>Mizeria – 140 g</u> Herbata miętowa – 200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten</b></p>	<p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, koperek, ryż biały Śmietana 18%. Ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem. Podudzie z kurczaka, przyprawy. Ogórek zielony, śmietana jogurt grecki. Herbata ziołowa mięta.</p>
<p><b>Środa</b> <u>Krem z zielonego groszku z grzankami -300 ml</u> <u>Zapiekanka mięsno – warzywna z serem żółtym- 180 g</u> Woda z cytryną i miętą – 200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</b></p>	<p>Skrzydła z indyka, kości karkowo-schabowe, groszek zielony, ziemniaki, włoszczyzna, grzanki ziołowo-czosnkowe. Makaron pszenny, mięso z topatki wp, mieszanka warzyw, jaja, ser żółty, przyprawy, olej rzepakowy. Mięta świeża, cytryny.</p>
<p><b>Czwartek</b> <u>Rosół z makaronem – 300 ml</u> Kasza pęczak – 180 g <u>Karkówka w sosie własnym -90 g, 70 ml sos</u> <u>Buraczki na ciepło –140 g</u> Herbata owocowa-200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten,</b></p>	<p>Porcja rosółowa z kuczaka,i kaczkki, włoszczyzna, makaron nitki, pietruszka natka, przyprawy. Kasza pęczak. Karkówka wp. b/kości, przyprawy, mąka pszenna. Buraki, cytryny, masło, przyprawy. Herbata z owoców mieszanych.</p>
<p><b>Piątek</b> <u>Zupa jarzynowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Filet z dorsza smażony- 90 g</u> Sałata lodowa z ogórkiem, pomidorkami i rzodkiewką z dodatkiem rukoli w sosie vinaigrette – 140 g Kompot wieloowocowy – 200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</b></p>	<p>Kości karkowo - schabowe, porcja rosółowa z kuczaka, włoszczyzna, mieszanka warzyw: brokuł, brukselka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, pietruszka korzeń, seler, groszek, Ziemniaki. Filet z dorsza, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy. Sałata lodowa, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, rukola, oliwa, musztarda, cytryna, czosnek, koperek. Mieszanka kompotowa: śliwki, jabłka, wiśnie ,rabarbar, porzeczki</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 tikka masala*