

Jadłospis

Tydzień 12-15 listopada

Poniedziałek 11 listopada – Święto Niepodległości – dzień wolny od zajęć edukacyjnych

| | |
|--|---|
| Wtorek <u>Zupa krupnik - 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Gołąbki w sosie – 90 g, 70 ml sos</u> Herbata owocowa – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i> | Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z ondyka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy. Ziemniaki. Gołąbki: biała kapusta, mięso z łopatki wieprzowej, cebula, przyprawy, bułka tarta, olej rzepakowy, przecier pomidorowy. Herbata z owców mieszanych. |
| Środa <u>Zupa po tajsku z kurczakiem - 300 ml</u> <u>Kaszka manna z musem jagodowym – 200 g</u> Woda z cytryną i mięta -200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i> | Filet z piersi kurczaka, włoszczyzna, mieszanka warzyw azjatyckich, pędy bambusa, kietki fasoli mung, limonka, ocet ryżowy, mleko kokosowe, trawa cytrynowa, cukier trzcinowy, sos rybny, makaron ryżowy, przyprawy. Mleko 3,2%, kaszka manna, jagody mrożone, cukier. Cytryny, świeża mięta. |
| Czwartek <u>Rosół z makaronem – 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree - 180 g</u> <u>Medaliony w panierce – 90 g</u> <u>Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i szczypiorku – 140 g</u> Kompot śliwkowo-jabłkowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i> | Porcja rosółowa z kurczaka i kaczki, włoszczyzna, pietruszka natka, makaron pszenny nitka cięta przyprawy. Ziemniaki tłoczone z mlekiem i masłem. Mortadela, jajko, bułka tarta, przyprawy, olej rzepakowy. Kiszony ogórek, papryka kolorowa, oliwa, szczypiorek, Śliwki, jabłka, miód |
| Piątek <u>Zupa pomidorowa z ryżem - 300 ml</u> <u>Makaron ze szpinakiem i fetą</u> Koktajl malinowy– 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i> | Kości karkowo-schabowe, skrzydła z indyka, włoszczyzna, pomidory konserwowe, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, ryż biały, przyprawy. Makaron penne, szpinak mrożony, ser feta półtusty, przyprawy, masło. Maślanka, jogurt grecki, Śmietana homogenizowa 12%, maliny mrożone, cukier |

Przyprawy używane w naszej kuchni:

Sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz czarny, ziołowy, biały, cytrynowy, cząber, majeranek, kolendra, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, rozmaryn, lubczyk, czosnek, papryka słodka, ostra, chili, bazylija, 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