

# Jadłospis

## Tydzień 18-22 listopada

<p><b>Poniedziałek</b> <u>Zupa krem z warzyw - 300 ml</u> <u>Penne z sosem bolońskim i serem żółtym</u> – 200 g Napój kiwi - ananas – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten,</i></p>	<p>Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, masło, przyprawy. Makaron pszenny bezjajeczny, łopatka, karkówka wiperzowa mielona, ser żółty wiórki, cebula, przecier pomidorowy, pomidory konserwowe b/ skóry, przyprawy. Zagęszczony sok kiwi, ananasy.</p>
<p><b>Wtorek</b> <u>Zupa meksykańska - 300 ml</u> <u>Leniwe z masłem i bułką tartą – 160 g</u> Lemoniada – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Rostbef wołowy, kości karkowo schabowe,, włoszczyzna, papryka kolorowa, passata pomidorowa, kukurydza, przyprawy, grzanki czosnkowo-ziołowe. Leniwe: twaróg, mąka, jaja, cukier, masło, bułka tarta. Pomarańcze, cytryny, grejfruty.</p>
<p><b>Środa</b> <u>Zupa ogórkowa – 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree– 180 g</u> <u>Kotlet mielony z farszem warzywnym – 90 g</u> <u>Surówka z selera z rodzynkami – 140 g</u> Herbata rumiankowa – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Żeberka wieprzowe, kości karkow-schabowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy.. Ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem. Filet z piersi indyka, ser feta, papryka, brokuł, jaja, bułka tarta , olej rzepakowy, przyprawy, Seler, rodzynki, cytryna, majonez. Herbata ziołowa: rumianek</p>
<p><b>Czwartek</b> <u>Zupa kalafiorowa – 300 ml</u> Kasza kuskus – 180 g <u>Kurczak po indyjsku – 200 g</u> Herbata miętowa – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten</i></p>	<p>Porcja rosółowa z kurczaka i indyka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kalafior, śmietana 18%, koperek, ziemniaki, przyprawy Filet z piersi kurczaka, śmietana 12 %, olej rzepakowy, kasza kuskus, ciecierzycy, pasta tikka masala, przyprawy, papryka. Herbata ziołowa: mięta</p>
<p><b>Piątek</b> <u>Zupa pieczarkowa z makaronem – 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Filet z dorsza panierowany – 90 g</u> Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka – 140 g Kompot jabłowo- gruszkowy – 200 ml <i>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</i></p>	<p>Porcja rosółowa drobiowa, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron pszenny, przyprawy, smietana 18%, Filet z dorsza, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, Kapusta kiszone, marchew, jabłka, cytryna, przyprawy. Jabłka , gruszki, miód.</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*