

Poniedziałek <u>Zupa ogórkowa – 300 ml</u> <u>Tagliatelle z sosem carbonara – 200 g</u> Herbata miętowa - 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, koperek. Makaron pszenny tagliatelle, boczek wędzony, szynka tradycyjna, ser żółty, ser topiony ziołowy, śmietana 18%. Herbata ziołowa : mięta
Wtorek <u>Zupa koperkowa z ryżem - 300 ml</u> Gyros drobiowy – 90 g <u>Pieczone łódki z ziemniaka z dipem czosnkowym – 200 g</u> Napój wiśniowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, koperek, ryż biały. Udziec z kurczaka b/skóry, przyprawy, ziemniaki, jogurt grecki, śmietana 18 %, czosnek, przyprawy. Sok zagęszczony wiśniowy.
Środa <u>Zupa krem z papryki i cukini - 300 ml</u> <u>Zapiekanka mięsno – warzywna z serem – 200 g</u> Kompot z jabłek i śliwek – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, cukinia, papryka, włoszczyzna, ziemniaki. Makaron penne, łopatką wieprzowa, warzywa meksykańskie, cebula, jaja, ser żółty. Jabłka, śliwki, miód.
Czwartek <u>Zupa grochowa na wędzonce - 300 ml</u> <u>Kasza pęczak – 180 g</u> Sztuka mięsa w sosie – 90 g, 70 ml sos <u>Marchewka duszona – 140 g</u> Herbata owocowa – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości wędzone, groch łuskany połówki, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy. Kasza pęczak. Szynka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy. Marchew kostka, masło. Herbata z owoców mieszanych.
Piątek <u>Zupa kalafiorowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> Łosoś pieczony – 90 g <u>Surówka z sałaty lodowej i rzodkiewki w jogurcie greckim – 140 g</u> Napój pomarańczowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, kalafior, włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, przyprawy, koperek. Ziemniaki, filet z łososia, masło, sałata lodowa, rzodkiewki, jogurt grecki. Sok zagęszczony pomarańczowy.

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, 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