

# Jadłospis

**Tydzień 7 - 10 stycznia**

<p><b>Wtorek</b> <u>Zupa krupnik - 300 ml</u> <u>Makaron z polewą z owoców leśnych - 200g</u> Herbata miętowa -200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten,</b></p>	<p>Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka natka. Makaron pszenny świder, owoce leśne, jogurt grecki, śmietana kwaśna 18%, cukier. Herbata ziołowa : mięta.</p>
<p><b>Środa</b> <u>Zupa koperkowa z ryżem- 300 ml</u> <u>Ziemniaki - 180 g</u> <u>Kurczak pieczony - 90 g</u> <u>Mizeria - 140 g</u> Kompot z jabłek i śliwek - 200 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten,</b></p>	<p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, koper, ryż biały, śmietana homogenizowana 18%. przyprawy. Ziemniaki, podudzie z kurczaka, ogórek zielony świeży, śmietana 18%, koperek, cytryna, przyprawy. Jabłka, śliwki.</p>
<p><b>Czwartek</b> <u>Zupa ogórkowa -300 ml</u> <u>Ryż paraboliczny - 180 g</u> <u>Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym -90 g, 70 ml sos</u> <u>Surówka z marchewki, selera, kukurydzy i ananasa- 140 g</u> Kubuś water - 500 ml <b>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</b></p>	<p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, ogórki kiszzone, koperek, śmietana 18%. ziemniaki. Ryż paraboliczny. Karkówka wp. b/kości, łopatka wieprzowa, bułka kajzerka, cebula, jaja, przecier pomidorowy, przyprawy. Marchew, seler, kukurydza, ananas, majonez , jogurt naturalny Napój Kubuś water mix smaków.</p>
<p><b>Piątek</b> <u>Zupa pomarańczowa z dyni i batatów - 300 ml</u> <u>Naleśniki z dżemem owcowym - 2 szt</u> Herbata rumiankowa - 200 ml <u>Jogurt pitny wielosmakowy - 330 ml</u> <b>alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</b></p>	<p>Kości karkowo - schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna,. Dynia, bataty, marchew, pomarańcze, ziemniaki, olej z pestek dyni, masło, przyprawy Mleko 3,2 %, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, dżem wieloowocowy. Herbata ziołowa: rumianek. Jogurt pitny smakowy.</p>

## **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 tikka masala