

Poniedziałek <u>Kapuśniak z kiszonej kapusty-300 ml-</u> <u>Ryż z jabłkami i polewą waniliową –</u> <u>200 g</u> Herbata miętowa -200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości wędzone, włoszczyzna, kapusta kiszona, kiełbasa toruńska, boczek wędzony, ziemniaki, przyprawy. Ryż paraboliczny, jabłka, cytryny, cukier, cynamon. Śmietana homogenizowana 18 %, jogurt naturalny, cukier wanilinowy. Herbata miętowa.
Wtorek <u>Zupa marchewkowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Filet z piersi kurczaka panierowany–</u> <u>90 g</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka</u> <u>świeżego, pomidorków i rukoli w sosie</u> <u>vinaigrette – 140 g</u> Napój pomarańczowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, marchew, ziemniaki, śmietana 18%, pietruszka natka, przyprawy. Filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, smalec do smażenia, ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem. Kapusta pekińska, świeży ogórek, pomidor koktajlowy, rukola, oliwa, musztarda, czosnek, przyprawy. Syrop pomarańczowy.
Środa <u>Krem z zielonego groszku – 300 ml</u> <u>Spaghetti bolognese – 200 g</u> Woda z cytryną i miętą – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, groszek zielony, ziemniaki, masło, przyprawy. Makaron spaghetti, łopatka wieprzowa, passata pomidorowa, cebula, pomidory konserwowe, przyprawy. Mięta świeża, cytryny.
Czwartek <u>Zupa koperkowa z ryżem -300 ml</u> <u>Kasza kuskus– 180 g</u> <u>Pulpet z indyka w sosie paprykowo-</u> <u>pomidorowym - 90 g, 70 ml sos</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka–</u> <u>140 g</u> Napój jabłkowo-pomarańczowy -200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, koperek, ryż biały, śmietana 18 %, przyprawy. Kasza kuskus, Pierś z indyka, cebula, jaja, bułka kajzerka, przyprawy, sos z papryki i pomidorów (papryka świeża, passata pomidorowa). Kapusta czerwona, jabłko, cebula, cytryny, olej rzepakowy. Sok zagęszczony pomarańczowy, jabłka
Piątek <u>Barszcz ukraiński – 300 ml</u> <u>Makaron świder kolorowy ze</u> <u>szpinakiem i fetą – 200 g</u> Kompot wieloowocowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości wędzone, buraki, włoszczyzna, kapusta biała fasolka Jaś, ziemniaki, koncentrat barszczu, czosnek, przyprawy. Makaron pszenny kolorowy, szpinak rozdrobniony, feta, czosnek, mleko 3,2%, przyprawy. Jabłka, śliwki, porzeczki, wiśnie, truskawki, rabarbar, miód.

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