

Poniedziałek <u>Zupa jarzynowa -300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Gołąbki w sosie – 1 szt</u> Napój wiśniowo-ananasowy -200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kalafior, brokuł, brukselka, groszek, fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietana 18 %. Ziemniaki gotowane, gołąbki: (kapusta biała, mielone mięso wieprzowe, jaja, cebula, bułka pszenna, przecier pomidorowy, olej rzepakowy. Syrop wiśniowy, ananas.
Wtorek <u>Zupa krem z cukini i pora z grzankami - 300 ml</u> <u>Ryż czarny – 180 g</u> <u>Indyk w sosie potrawkowym– 90 g, 70 ml sos</u> <u>Marchewka duszona – 140 g</u> Kompot z jabłek – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, cukinia, por, włoszczyzna, ziemniaki, serek topiony, przyprawy. Ryż czarny, filet z piersi indyka, agrest, rodzynki, śmietana homogenizowana 18%, przyprawy. Marchewka, masło. Jabłka, miód.
Środa <u>Rosół z makaronem - 300 ml</u> <u>Fasolka po bretońsku z bułka grahamką –200 g</u> Herbata owocowa – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten,	Porcja rosółowa z kaczki i kurczaka, włoszczyzna. Makaron nitka pszenna, pietruszka natka, przyprawy. Fasolka średnia Jaś, kiełbasa podwawelska, cebula, przecier pomidorowy, bułka grahamka (mąka pełnoziarnista, drożdże). Herbata owoce leśne.
Czwartek <u>Zupa po tajsku – 300 ml</u> <u>Leniwe ze śmietaną –180 g</u> Woda z cytryną i miętą – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Pierś z kurczaka, włoszczyzna, papryka kolorowa, kiełki fasoli mung, pędy bambusa, mleko kokosowe, limonka, makaron ryżowy, ocet ryżowy, kolendra świeża, przyprawy. Leniwe: mąka, jaja. Śmietana 18 %. Mięta świeża, cytryny.
Piątek <u>Barszcz czerwony- 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Kotlet z mielonego dorsza – 90 g</u> <u>Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, ogórka kiszzonego – 140 g</u> Napój kiwi-brzoskwinia– 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości wędzone, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, koncentrat barszczu, czosnek, przyprawy. Ziemniaki tłoczone z mlekiem i masłem. Filet z dorsza, jaja, kasza manna, cebulka, bułka tarta, olej rzepakowy. Biała kapusta, marchew, por, ogórek kiszony, majonez, przyprawy. Kiwi, brzoskwinia konserwowa.

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