

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Poniedziałek</b><br/> <u>Zupa krupnik – 300 ml</u><br/> <u>Pierogi z mięsem okraszone cebulką – 200 g</u><br/> <u>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka – 140 g</u><br/> Herbata rumiankowa – 200 ml<br/> alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</p>                               | <p>Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, przyprawy, pietruszka natka. Pierogi( mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, mielone mięso wieprzowe, cebula, przyprawy ). Kapusta kiszona, marchew, jabłko, przyprawy, cytryny, olej rzepakowy. Herbata ziołowa b/ cukru: rumianek.</p> |
| <p><b>Wtorek</b><br/> <u>Zupa kapuśniak - 300 ml</u><br/> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u><br/> <u>Kotlet schabowy – 90 g</u><br/> Ogórek kiszony – 1 szt.<br/> Soczek jabłkowy - 200 ml<br/> alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</p>                                                            | <p>Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, kapusta biała, włoszczyzna, ziemniaki, koperek, przyprawy. Ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem 3,2%. Schab wieprzowy, jaja, bułka tarta, smalec do smażenia. Ogórek kiszony. Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml.</p>                                                             |
| <p><b>Środa</b><br/> <u>Zupa grochowa na wędzonce – 300 ml</u><br/> <u>Ryż paraboliczny – 180 g</u><br/> <u>Kurczak w sosie curry - 90 g</u><br/> Herbata miętowa- 200 ml<br/> alergeny * seler, laktoza, gluten</p>                                                                               | <p>Kości wędzone, groch łuskany połówki, kiełbasa toruńska, włoszczyzna, ziemniaki, świeży czosnek, przyprawy. Filet z piersi kurczaka, papryka, marchewka, cebula, pasta curry, przyprawy, mleko kokosowe, imbir. Herbata ziołowa b/ cukru: mięta</p>                                                                          |
| <p><b>Czwartek</b><br/> <u>Zupa pomidorowa z ryżem - 300 ml</u><br/> ml<br/> <u>Makaron świder kolorowy – 180 g</u><br/> <u>Gulasz wieprzowy – 90 g</u><br/> <u>Surówka z buraczków- 140 g</u><br/> <u>Herbata owocowa- 200 ml</u><br/> alergeny * seler, laktoza, gluten</p>                      | <p>Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, przecier pomidorowy, pomidory krojone b/ skóry, ryż biały, przyprawy. Makaron pszenny świder kolorowy. Szynka wp. cebula, bulion, mąka pszenna. Buraki, masło, cytryna, ocet jabłkowy. Herbata malinowa słodzona miodem.</p>                                       |
| <p><b>Piątek</b><br/> <u>Zupa pieczarkowa z makaronem- 300 ml</u><br/> <u>Ziemniaki – 180 g</u><br/> <u>Filet z dorsza smażony – 90 g</u><br/> <u>Surówka z sałaty lodowej w jogurcie – 140 g</u><br/> Kompot jabłkowo-śliwkowo-agrestowy- 200 ml<br/> alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja</p> | <p>Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron pszenny muszelki, śmietana 18%, przyprawy, pietruszka natka. Ziemniaki z wody. Filet z dorsza, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy. Sałata lodowa, jogurt grecki, przyprawy. Jabłka, śliwki, agrest, miód.</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, 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