

Poniedziałek <u>Zupa ogórkowa – 300 ml</u> <u>Pierogi serowo-truskawkowe z</u> <u>polewą śmietanowo-jogurtową– 200 g</u> Herbata czarna z cytryną i miodem – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, ogórki kiszzone, włoszczyzna, ziemniaki, koperek, śmietana UHT 18 %, przyprawy. Pierogi: mąka pszenna, jaja, twaróg, truskawki, śmietana 18%, jogurt grecki. Czarna herbata, cytryny, miód.
Wtorek <u>Rosół z makaronem – 300 ml</u> <u>Kasza gryczana – 180 g</u> <u>Bitki wołowe w sosie – 90 g, 70 ml</u> <u>Marchewka z groszkiem duszona z</u> <u>masłem – 140 g</u> Herbata owocowa – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, makaron pszenny nitki, pietruszka natka, przyprawy. Wołowina zrazowa, przyprawy, mąka pszenna, cebula, czosnek, smalec wp. Kasza gryczana, marchewka , groszek zielony, masło. Herbata wielowocowa, (maliny jabłko, owoce leśne).
Środa <u>Żurek z jajkiem - 300 ml</u> <u>Racuchy z borówkami i bananami – 2</u> <u>szt</u> <u>Koktajl malinowy - 200 ml</u> alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kiełbasa biała, włoszczyzna, ziemniaki, jaja, zakwas do żurku, przyprawy. Mleko 3,2%, mąka pszenna, jaja, borówki, banany, cukier puder, soda oczyszczona, olej rzepakowy. Maślanka, jogurt naturalny, śmietana homogenizowana 18%, maliny, cukier.
Czwartek <u>Zupa brokułowa krem – 300 ml</u> <u>Gyros drobiowy z tzatzikami i</u> <u>pieczonymi ziemnikami, marchewką,</u> <u>burakiem (90 g mięso z udźca</u> <u>kurczaka, 50 ml dip, 140 g warzywa</u> <u>pieczone)</u> Napój wielowocowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, brokuły, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy, masło. Udziec z kurczaka b/ skóry, przyprawy, jogurt grecki, świeży ogórek, czosnek, koperek. Warzywa pieczone: ziemniaki, marchew, buraki, przyprawy, oliwa. Napój kartonik 200 ml.
Piątek <u>Zupa soczewicowa - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Łosoś pieczony – 90 g</u> <u>Surówka z białej kapusty, marchewki,</u> <u>pora i jabłka– 140 g</u> Napój wiśniowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, soczewica czerwona, ziemniaki, czosnek, przyprawy. Filet z łososia, ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem 3,2%. Kapusta biała, marchewka, jabłko, por, majonez, przyprawy. Syrop wiśniowy.

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*