

Poniedziałek Zupa pomidorowa -300 ml <u>Pierogi ruskie okraszone cebulką – 200 g</u> Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka – 140 g Herbata miętowa -200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości karkowo-schabowe, porcja rosółowa z kurczaka, włoszczyzna, pomidory konserwowe, przyprawy, śmietana 18%, makaron pszenny kolanka, pietruszka natka. Pierogi: mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy. Farsz: twaróg, ziemniaki, cebula, przyprawy. Kiszona kapusta, marchew, jabłka, przyprawy, cytryna. Herbata ziołowa: mięta
Wtorek Zupa krupnik - 300 ml <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Karkówka w sosie własnym – 90 g</u> Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i szczypiorku – 140 g Napój malinowo-cytrynowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy. Karkówka wp., przyprawy, cebula, ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem 3,2 %, kiszony ogórek, świeża papryka, szczypior, oliwa. Syrop malinowy, cytryny.
Środa Zupa ziemniaczana krem- 300 ml <u>Makaron z truskawkami i polewą śmietanową – 200 g</u> Lemoniada – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości wędzone, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy. Truskawki, makaron pszenny farfalle, śmietana 18%, jogurt grecki, cukier. Cytryny, pomarańcze, grejpfruty, miód.
Czwartek Żurek z białą kielbasą i jajkiem – 300 ml <u>Kasza bulgur – 180 g</u> <u>Kotlet mielony z marchewką i porem - 90 g.</u> <u>Salata lodowa w jogurcie greckim – 140 g</u> Kompot jabłkowy -200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kielbasa biała surowa, włoszczyzna, jaja, żur zakwas, ziemniaki, przyprawy. Kasza bulgur. Mielone mięso z łopatki i karkówki wieprzowej, jaja, por, marchewka, bułka kajzerka, bułka tarta, smalec. Salata lodowa, jogurt naturalny, przyprawy. Jabłka, miód.
Piątek Zupa ogórkowa - 300 ml <u>Ryż brązowy – 180 g</u> <u>Leczo warzywne – 200 g</u> Napój ananasowo-pomarańczowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, ogórki kiszone, ziemniaki, przyprawy, śmietana 18 %, koperek. Ryż brązowy. Cukinia, marchew, papryka, bakłażan, dynia, pomidory konserwowe, przecier pomidorowy, przyprawy. Pomarańcze, ananas konserwowy

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, kmień, 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