

Poniedziałek <u>Zupa krem z warzyw – 300 ml</u> <u>Makaron z sosem bolońskim – 200 g</u> <u>Koktajl bananowo-truskawkowy – 200 ml</u> alergeny * seler, laktoza, gluten	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, ziemniaki, brukselka, przyprawy. Makaron pszenny, łopatka wp. cebula, przecier pomidorowy, pomidory konserwowe, przyprawy, świeża bazylia, olej rzepakowy. Maślanka, jogurt grecki, śmietana homogenizowana, banany, truskawki.
Wtorek <u>Zupa koperkowa z ryżem – 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Pierś panierowana w płatkach kukurydzianych – 90 g</u> <u>Mizeria – 140 g</u> Woda z pomarańczą – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z indyka, włoszczyzna, koper zielony, ryż biały, śmietana 18%, przyprawy. Ziemniaki z wody, filet z piersi kurczaka, jaja, mąka pszenna, płatki kukurydziane, przyprawy, olej rzepakowy. Ogórek świeży, śmietana 12 %. Woda, świeża pomarańcza.
Środa <u>Zupa dyniowa – 300 ml</u> <u>Zapiekanka meksykańska z serem – 200 g</u> Napój kiwi - ananas – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Porcja rosółowa, dynia, ziemniaki, włoszczyzna, masło, przyprawy. Makaron penne, warzywa meksykańskie, jaja, karkówka wp. Czerwona cebula, ser żółty, przyprawy. Syrop kiwi, ananas.
Czwartek <u>Barszcz biały z jajkiem - 300 ml</u> <u>Ryż z jabłkami, cynamonem i polewą waniliową – 200 g</u> Lemoniada – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Szponder wołowy, żeberka wieprzowe, kiełbasa biała, kiełbasa wędzona, jaja, włoszczyzna, ziemniaki, chrzan, śmietana 18%, przyprawy. Ryż paraboliczny, jabłka prażone z cynamonem, polewa na bazie śmietany i jogurtu naturalnego. Pomarańcze, grejpfruty, cytryny.
Piątek <u>Zupa pomidorowa z makaronem - 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Kotlet z dorsza – 90 g</u> <u>Surówka z marchewki, jabłka i selera naciowego – 140 g</u> Sok jabłkowy – 200 ml alergeny * seler, laktoza, gluten, jaja	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, pomidory konserwowe, koncentrat pomidorowy, Śmietana 18%, pietruszka natka, makaron muszelki pszenne. Ziemniaki, filet z dorsza, jaja, bułka tarta, kasza manna, pietruszka natka, olej rzepakowy. Marchew, seler naciowy, jabłka, przyprawy, majonez, jogurt naturalny. Sok jabłkowy.

Przyprawy używane w naszej kuchni:

Sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz czarny, zielony, 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*