

Jadłospis

Tydzień 19 - 23 maja

Poniedziałek <u>Zupa szczawiowa z ryżem i jajkiem – 300 ml</u> <u>Makaron farfalle z polewą truskawkową – 200 g</u> Kompot z owoców mieszanych – 200 ml alergeny * 1, 3, 7,9	Porcja rosółowa z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, szczaw konserwowy, ryż biały, jaja, przyprawy. Makaron pszenny kokarda, truskawki, smietana homogenizowana 18%, jogurt grecki 10%, cukier. Jabłka, truskawki, wiśnie, porzeczki, rabarbar, miód.
Wtorek <u>Zupa ogórkowa – 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Kotlet schabowy – 90 g</u> <u>Kapusta duszona – 140 g</u> Napój wiśniowy – 200 ml alergeny * 1, 3, 7,9	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, koperek, śmietana 18%, przyprawy. Ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem. Schab wieprzowy bez kości, jaja, bułka tarta, przyprawy, smalec do smażenia. Młoda kapusta, cytryny, masło, przyprawy. Syrop wiśniowy.
Środa <u>Zupa krupnik - 300 ml</u> <u>Fasolka po bretońsku - 200 g</u> <u>Bułka grahamka – 1 szt</u> Mus owocowy saszetka – 1 szt Herbata miętowa - 200 ml alergeny *1,7,9,	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna wiejska, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki. Fasola średnia Jaś, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy. Bułka grahamka 60 g (zboże pełnoziarniste). Mus owocowy mix 100g. Herbata ziołowa: mięta bez cukru.
Czwartek <u>Zupa pomidorowa z makaronem - 300 ml</u> <u>Ryż brązowy – 180 g</u> <u>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym - 90 g, 70 ml sos</u> Kompot śliwkowy – 200 ml alergeny *1,3,7,9	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, włoszczyzna, pomidory konserwowe, koncentrat pomidorowy, makaron pszenny kolanka, smietana UHT 18%, przyprawy. Ryż brązowy, filet z piersi kurczaka, papryka kolorowa, ananas, kukurydza, ocet ryżowy, sos sojowy, pomidory konserwowe, przyprawy. Śliwki, miód.
Piątek <u>Barszcz ukraiński – 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Łosoś pieczony - 90 g</u> <u>Salata lodowa z rzodkiewką i szczypiorkiem w jogurcie greckim – 140 g</u> Napój ananas - kiwi – 200 ml alergeny *1,4,7,9,	Kości wędzone, włoszczyzna, buraki, kapusta biała, ziemniaki, czosnek, koncentrat barszczu, przyprawy, pietruszka natka, fasolka drobna Jaś, ziemniaki, filet z łososia ze skórą, masło, przyprawy. Salata lodowa, rzodkiewka, cebulka dymka, jogurt grecki 10%, koperek. Ananasy konserwowe, syrop kiwi.

***Alergeny podkreślone w jadłospisie: 1-gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja, 7-mleko i pochodne, 9-seler, 10 - gorczyca**

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*