

Jadłospis

Tydzień 5 – 9 maja

Poniedziałek <u>Zupa koperkowa z ryżem – 300 ml</u> <u>Makaron ze szpinakiem i fetą – 200 g</u> Napój truskawkowy – 200 ml alergeny * 1,7,9	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, koper zielony, ryż biały, śmietana 18%, przyprawy. Makaron pszenny, szpinak, feta, czosnek, przyprawy. Syrop truskawkowy.
Wtorek <u>Zupa brokułowa – 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree – 180 g</u> <u>Udziec z kurczaka pieczony – 1 szt</u> <u>Surówka jarzynowa – 140 g</u> Herbata owocowa – 200 ml alergeny * 1,7,9	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, brokuły, ziemniaki, śmietana 18%. Ziemniaki. Udziec z kurczaka, przyprawy, ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem 3,2%. Marchew, pietruszka, seler korzeń, por, majonez, jogurt naturalny. Herbata owocowa.
Środa <u>Zupa grochowa - 300 ml</u> <u>Zapiekanka z salami pepperoni, żółtym serem i ketchupem – 140 g</u> Woda z cytryną i miętą - 200 ml alergeny *1,7,9	Kości wędzone, włoszczyzna, groch łuskany połówki, kiełbasa wiejska podwędzana, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki, czosnek. Bagietka pszenna, masło z czosnkiem, salami pepperoni, ser żółty gouda, przyprawy, ketchup pomidorowy. Woda, cytryny, mięta świeże listki.
Czwartek <u>Zupa pieczarkowa z makaronem - 300 ml</u> <u>Kasza bulgur – 180 g</u> <u>Pulpety drobiowe w sosie curry - 90 g, 70 ml sos</u> Fasolka szparagowa – 140 g Kompot śliwkowo - jabłkowy – 200 ml alergeny *1,3,7,9	Skrzydła z kurczaka, kości karkowo-schabowe, pieczarki, włoszczyzna, makaron muszelki, śmietana 18%, pietruszka zielona, przyprawy. Filet z piersi kurczaka, jaja, bułka pszenna, pasta curry, przyprawy, mleko kokosowe, mąka pszenna. Kasza bulgur, fasolka szparagowa. Śliwki, jabłka, miód.
Piątek <u>Barszcz czerwony – 300 ml</u> <u>Ziemniaki – 180 g</u> <u>Łosoś pieczony- 90 g</u> <u>Mizeria – 140 g</u> Woda mineralna niegazowana – 0,5 l alergeny *1,4,7,9,	Kości wędzone, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, czosnek, koncentrat barszczu, pietruszka natka. Ziemniaki, filet z łososia ze skórą, masło, przyprawy. Ogórek zielony, jogurt naturalny, śmietana 18%, koper zielony, przyprawy. Woda mineralna niegazowana 0,5 l

***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, 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