

Jadłospis

Tydzień 16 -18 czerwca

Poniedziałek <u>Zupa kapuśniak z młodej kapusty – 300 ml</u> <u>Spaghetti bolognese – 200 g</u> Lemoniada – 200 ml Arbuz – 1 porcja alergeny * 1,7,9	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, młoda kapusta, koperek, ziemniaki, przyprawy. Makaron pszenny spaghetti, mielone mięso z łopatki wieprzowej, cebula, ser żółty tarty, pomidory krojone bez skóry, passata pomidorowa, świeża bazylia, olej rzepakowy, przyprawy. Skoncentrowany sok z cytryn i pomarańczy. Arbuz porcja
Wtorek <u>Zupa koperkowa z ryżem– 300 ml</u> <u>Ziemniaki młode – 180 g</u> <u>Karkówka w sosie własnym – 90 g , 70 ml sos</u> <u>Surówka z sałaty lodowej, ogórka kiszzonego, papryki i rzodkiewki w vinaigrette – 140 g</u> Napój wieloowocowy– 200 ml alergeny * 1,7,9,10	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, koper zielony, ryż biały, śmietana 18%, przyprawy. Młode ziemniaki, karkówka wieprzowa bez kości, przyprawy, olej rzepakowy. Sałata lodowa, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka świeża kolorowa, oliwa z oliwek, czosnek, cytryna, koperek, musztarda, przyprawy. Herbata malinowa z jabłkami, cytryną i ananasem.
Środa <u>Zupa krem z warzyw – 300 ml</u> <u>Ryż brązowy – 180 g</u> <u>Chili con carne –150 g</u> <u>Koktajl ze świeżych truskawek - 200 ml</u> alergeny *1,7,9	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, brokuł, kalafior, marchew, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki, czosnek, masło. Wołowina zrazowa, cebula, fasolka czerwona, papryka, kukurydza, przyprawy, pomidory konserwowe, passata pomidorowa. Ryż brązowy. Maślanka, śmietana homogenizowana 18%, jogurt naturalny, świeże truskawki, cukier.
Czwartek - Piątek	*19-20 czerwca dni wolne od zajęć edukacyjnych

***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