

Jadłospis

Tydzień 9 -13 czerwca

Poniedziałek <u>Zupa ogórkowa – 300 ml</u> <u>Ziemniaki młode – 180 g</u> <u>De volaille – 1 szt.</u> <u>Surówka z białej kapusty, pora i jabłka – 140 g</u> <u>Kompot ze śliwek – 200 ml</u> <u>alergeny *1,3,7,9</u>	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy. Ziemniaki młode z koperkiem, devolaille: (filet z piersi kurczaka, masło, pietruszka zielona, mąka pszenna, jaja, przyprawy, bułka tarta. Kapusta biała, por, jabłka, majonez, jogurt grecki, przyprawy. Śliwki, miód.
Wtorek <u>Zupa pieczarkowa – 300 ml</u> <u>Kasza pęczak – 180 g</u> <u>Bitki wołowe w sosie – 90, 70 ml sos</u> <u>Marchewka z groszkiem – 140 g</u> <u>Woda z cytryną i miętą – 200 ml</u> <u>alergeny *1,7,9</u>	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12 % Kasza pęczak, wołowina zrazowa, cebula, mąka pszenna, smalec wp., przyprawy. Marchewka z groszkiem, masło. Woda, cytryny, świeża mięta.
Środa <u>Zupa marchewkowa - 300 ml</u> <u>Zapiekanka ziemniaczano-kalafiorowa z mielonym mięsem i serem żółtym - 200 g</u> <u>Truskawki na deser – 200 g</u> <u>Kompot jabłkowy - 200 ml</u> <u>alergeny *1, 3, 7, 9</u>	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, marchewka, ziemniaki, przyprawy, czosnek. Ziemniaki, kalafior, mięso z łopatki i karkówki wieprzowej, ser żółty, przyprawy, śmietana UHT 18 %, jaja. Truskawki świeże porcja. Jabłka, miód
Czwartek <u>Zupa soczewicowa – 300 ml</u> <u>Ryż paraboliczny – 180 g</u> <u>Indyk z warzywami – 200 g</u> <u>Herbata owocowa – 200 ml</u> <u>alergeny *1, 7, 9</u>	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, soczewica czerwona, ziemniaki, czosnek, przyprawy, pietruszka natka. Ryż paraboliczny. Filet z piersi indyka, śmietana 18%. Warzywa: papryka kolorowa, cukinia, seler, marchew. Herbata owocowa.
Piątek <u>Krem z brokułów – 300 ml</u> <u>Ziemniaki puree-180 g</u> <u>Filet z dorsza smażony – 90 g</u> <u>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka – 140 g</u> <u>Napój pomarańczowy – 200 ml</u> <u>alergeny *1, 3, 4, 7, 9</u>	Kości karkowo-schabowe, skrzydła z kurczaka, włoszczyzna, brokuły, ziemniaki, masło. Ziemniaki tłoczone z masłem i mlekiem 3,2%. Filet z dorsza świeży, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy. Kiszone kapusta, marchewka, jabłka, cytryny, olej rzepakowy, koper. Syrop zagęszczony pomarańczowy.

**Alergeny podkreślone w jadłospisie: 1-gluten, 3-jaja, 4-ryby, 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, bazylija,

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*