logoAIC

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK  08.05.2017 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (108kcal) | Filet z kurczaka w sezamie (273kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal),groszek zielony gotowany na parze (80kcal) kasza jaglana z upraw ekologicznych (125kcal) | Gulasz wieprzowo - wołowy (258kcal), kasza gryczana (153kcal) | Spaghetti napoli (380kcal) | 1.Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Słupki ogórka kiszonego (17kcal)  3. Seler naciowy z jabłkiem (54kcal)  4. Kapusta pekińska z marchewką i szczypiorkiem (48kcal)  5. Sałatka grecka (115kcal) | Jogurt pitny twist/ jogurt pitny twist + chrupki |
| WTOREK  09.05.2017 | Barszcz ukraiński (88kcal) | Gyros drobiowy z cebulką i sosem czosnkowym (285kcal), kasza jęczmienna (136kcal), fasolka szparagowa gotowana na parze (14kcal) | A'la Boef Strogonow (260kcal), makaron (155kcal) | Zapiekanka ryżowa z jabłkiem (312kcal) z sosem jogurtowym (32kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka zimowa (69kcal)  3. Sałata masłowa z jogurtem naturalnym i rzodkiewką (36kcal)  4. Sałatka owocowa (233kcal)  5. Sałatka z ogórka kiszonego i papryki (36 kcal) | Banan/ banan + wafle ryżowe |
| ŚRODA  10.05.2017 | Rosół z makaronem (125kcal) | Kurczak marengo (280kcal), ryż gotowany (123kcal), brukselka gotowana na parze (55kcal) | Krokiety z mięsem (322kcal), sos pomidorowy (54kcal) | Sznycel kalafiorowy z jajkiem (124kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z białej rzodkwi z papryką czerwoną i kukurydzą (97kcal)  3. Surówka z buraków i jabłek (89kcal)  4. Surówka z selera z rodzynkami (112kcal)  5. Warzywa mieszane z sosem vinegrette (82 kcal) | Sok świeżo wyciskany / sok świeżo wyciskany + baton jazz |
| CZWARTEK  11.05.2017 | Zupa pomidorowa z makaronem (135kcal) | Pieczeń rzymska w sosie własnym (276kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), kalafior gotowany na parze (22kcal),  ciecierzyca z upraw ekologicznych (122kcal) | Kurczak po chińsku (225kcal), ryż (123kcal) | Kaszotto z warzywami (360kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka jesienna (56kcal)  3. Surówka z pora z jabłkiem (77 kcal)  4. Słupki marchewki (12kcal)  5. Kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (35kcal) | Ciasteczka zbożowe bez cukru/ ciasteczka zbożowe bez cukru + sok |
| PIĄTEK  12.05.2017 | Zupa pieczarkowa (155kcal) | Filet z ryby (190kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), szpinak (78kcal) | Kurczak w sosie śmietanowo – ziołowym (287 kcal), ryż (123 kcal) | Pierożki z białym serem (348kcal) i jogurtem owocowym (45kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Cząstki jabłek (54kcal)  3. Warzywa mieszane z sosem winegret (82kcal)  4. Surówka z kiszonej kapusty (46kcal)  5. Wstążki cukini i marchewki z sosem ziołowym (32kcal) | Mus gruszkowy/ mus gruszkowy + sucharki |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK  15.05.2017 | Krupnik z warzywami (183kcal) | Pieczone podudzie z kurczaka (230kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), marchewka z groszkiem zasmażana (68kcal) | Spaghetti bolognese (520kcal) | Curry warzywne (144kcal), ryż (123kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Słupki ogórka konserwowego (17kcal)  3. Seler naciowy z jabłkiem (54kcal)  4.Kapusta pekińska ze szczypiorkiem i marchewką (33kcal)  5. Sałata z jogurtem naturalnym (25kcal) | Sałatka owocowa/ sałatka owocowa + wafle kukurydziane |
| WTOREK  16.05.2017 | Rosół z makaronem (125kcal) | Szynka pieczona w sosie musztardowym (280kcal), kasza pęczak (90kcal), fasolka szparagowa gotowana na parze (14kcal) | Tagine z kurczaka (315kcal), ryż gotowany (123kcal) | Kopytka (587kcal), sos pieczarkowy (110kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Colesław (67 kcal),  3. Surówka żydowska (31kcal)  4. Surówka z białej rzodkwi z papryką czerwoną i kukurydzą (97kcal  5. Marchewka z sosem chrzanowym (54kcal) | Panna cotta (wyrób własny)/ panna cotta (wyrób własny) + chrupki kukurydziane |
| ŚRODA  17.05.2017 | Zupa pomidorowa z ryżem (155kcal) | Grillowany filet z kurczaka (169kcal), ziemniaki pieczone z ziołami (135kcal), bukiet warzyw gotowanych na parze (35kcal) | Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (276kcal), kasza jęczmienna (165kcal) | Racuchy drożdżowe (353kcal) z musem owocowym (65kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Por z kukurydzą i jabłkiem (77 kcal),  3. Sałatka owocowa (233kcal)  4. Kapusta biała z oliwa i koperkiem  5. Surówka jesienna (56kcal) | Crispy brzoskwiniowe/ crispy brzoskwiniowe + sok pomarańczowy |
| CZWARTEK  18.05.2017 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (92kcal) | Kotlet pożarski (361kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), buraczki zasmażane (139kcal) | Makaron penne z szynka w sosie serowym (460kcal)) | Zapiekanka ziemniaczana z warzywami | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z selera z rodzynkami (112kcal),  3. Kapusta pekińska z kukurydza (35kcal)  4. Surówka z czerwonej kapusty (60kcal)  5. Sałata z jogurtem i rzodkiewką (34 kcal) | Banan/ Banan + wafle ryżowe |
| PIĄTEK  19.05.2017 | Krem z marchewki (132kcal) | Filet z ryby (284kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), ziarna kukurydzy gotowane na parze (58kcal),czerwona soczewica z upraw ekologicznych z pomidorami i natką pietruszki (122kcal) | Potrawka fitness z kurczaka (198kcal), ryż (123kcal) | Zielone naleśniki z farszem serowo-ziemniaczanym (412kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z kiszonej kapusty (46kcal)  3. Surówka z buraków i jabłek (89kcal)  4. Warzywa mieszane z sosem winegret (82kcal)  5. Cząstki jabłek (54kcal) | Podpłomyki/ podpłomyki + sok jabłkowy |