



# Menu

## 14.01-18.01.2019

Zapisy, wszelkie zmiany i uwagi prosimy zgłaszać kierownikowi stołówki Pani Barbarze Sidorczuk osobiście lub telefonicznie: 648-45-91

### Poniedziałek

Zupa: **Zupa brokułowa z ziemniakami [7,9]** (155kcal)  
Drugie danie: **Eskalopek z kurczaka w cieście naleśnikowym [1,3,7]** (396kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (129kcal), szpinak zasmażany [7] (40kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Wieprzowina słodko - kwaśna [6]** (350kcal), ryż (123kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Spaghetti Aglio olio [1]** (709kcal), surówka, kompot (94kcal)  
Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), sałata z jogurtem i pestkami dyni [7] (53kcal), kapusta pekińska z rzodkiewką (34kcal), sałatka szwedzka (37kcal), por z kukurydzą [3,7] (48kcal)  
Podwieczorek: mały/duży: **Jogurt pitny / Jogurt pitny + chrupki kukurydziane**

### Wtorek

Zupa: **Barszcz biały z ziemniakami [1,7,9]** (190kcal)  
Drugie danie: **Gyros drobiowy** (231kcal), sos czosnkowy [7] (52kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (129kcal), bukiet warzyw gotowanych na parze (38kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Pieczeń rzymska w sosie własnym [1,3]** (320kcal), kus - kus [1] (121kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Lasagne ze szpinakiem [1,3,7]** (178kcal), surówka, kompot (94kcal)  
Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami (42kcal), surówka z białej rzodkwi [7] (94kcal), mix sałat z sosem winegret [10] (53kcal), seler naciowy z jabłkiem [7,9] (48kcal)  
Podwieczorek: mały/duży: **Herbatniki Safari / Herbatniki Safari + jabłko**

### Środa

Zupa: **Rosół z makaronem [1,3,9]** (250kcal)  
Drugie danie: **Gołąbek z mięsem wieprzowym** (270kcal) z sosem pomidorowym [1] (29kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (129kcal), súpki buraka na ciepło (35kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Kurczak w porach [7]** (275kcal), ryż (123kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Pierogi z białym serem [1,7]** (597kcal), sos jogurtowy [7] (59kcal), surówka, kompot (94kcal)  
Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), sałatka grecka [7,10] (115kcal), części jabłka (37kcal), surówka Coleslaw [3,7] (99kcal), seler z ananase[m] [3,7,9] (82kcal)  
Podwieczorek: mały/duży: **Ciastko owsiane wyrób własny / Ciastko owsiane wyrób własny + jogurt owocowy**

### Czwartek

Zupa: **Pomidorowa z makaronem [1,3,7,9]** (203kcal)  
Drugie danie: **Rumszyk wieprzowy z cebulką [1,3]** (423kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (129kcal), kalafior gotowany na parze (16kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Potrąwka z kurczaka fitness [7]** (198kcal), ryż (123kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Kotlety ziemniaczane z warzywami** (325kcal), sos tzatziki [7] (52kcal), surówka, kompot (94kcal)  
Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), warzywa mieszane z winegret [10] (53kcal), wstążki cukinii z marchewką i sosem ziołowym [10] (48kcal), surówka z kapusty pekińskiej (38kcal), surówka różowa [7] (43kcal)  
Podwieczorek: mały/duży: **Sałatka owocowa / Sałatka owocowa + wafle ryżowe**

### Piątek

Zupa: **Krem warzywny [9]** (150kcal)  
Drugie danie: **Filet z ryby w panierce [1,3,4]** (284kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (129kcal), groszek gotowany na parze (35kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Wieprzowina po hawajsku** (234kcal), kasza gryczana (145kcal), surówka, kompot (94kcal)  
**Pęczotto z warzywami w sosie pomidorowym [1]** (204kcal), surówka, kompot (94kcal)  
Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), sałata z sosem jogurtowym [7] (49kcal), súpki buraka (43kcal), surówka z kapusty kiszzonej (22kcal), marchewka z chrzanem [7] (48kcal)  
Podwieczorek: mały/duży: **Słonecznik łuskany / Słonecznik łuskany + jogurcik naturalny**