logoAIC

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK  10.04.2017 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (92 kcal) | Pieczone podudzie z kurczaka (230kcal),ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), ), fasolka szparagowa gotowana na parze (14 kcal) | Spaghetti z szynką w sosie śmietanowym (460kcal) | Kotlety ryżowo warzywne (624kcal) z sosem tza tziki (56kcal) | 1.Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Sałatka z ogórka kiszonego (17kcal)  3. Surówka z sałaty lodowej i ogórka kiszonego (33kcal)  4. Kapusta pekińska z marchewką i szczypiorkiem (48kcal)  5. Czastki jabłek (46kcal) | Jogurt pitny Twist/ jogurt pitny Twist + chrupki kukurydziane |
| WTOREK  11.04.2017 | Rosół z makaronem (177kcal) | Kotlet mielony (310kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal), buraki zasmażane (139kcal) | Tagine z kurczakiem (315 kcal), ryż (123 kcal) | Zapiekanka ziemniaczana (223kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka zimowa (69kcal)  3. Sałata masłowa z jogurtem naturalnym i rzodkiewką (36kcal)  4. Surówka z buraków i jabłek (89kcal)  5. Sałatka szwedzka (36 kcal) | Zając czekoladowy/ zając czekoladowy + sok pomarańczowy |
| ŚRODA  12.04.2017 | Zupa pomidorowa z makaronem (133kcal) | Sznycel drobiowy panierowany (316kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal)  ziarna kukurydzy gotowane na parze (58kcal) | Wieprzowina w sosie  słodko - kwaśnym (360kcal), ryż (123kcal) | Ratatuilie warzywne (195kcal) ryż (123kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z białej rzodkwi z papryką czerwoną i kukurydzą (97kcal)  3. Cząstki jabłek (46kcal)  4. Słupki marchewki (48kcal)  5. Warzywa mieszane z sosem vinegrette (82 kcal) | Mleko truskawkowe/ mleko truskawkowe + wafle ryżowe |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| ŚRODA  19.04.2017 | Zupa koperkowa (128kcal) | Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (189kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98kcal),  marchewka zasmażana (85kcal) | Wieprzowina w pięciu smakach (253 kcal), ryż (123kcal) | Makaron z sosem Pesto (263kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Por z kukurydzą i jabłkiem (77 kcal),  3. Surówka z sałaty lodowej z jogurtem (35kcal)  4. Kapusta biała z oliwą i koperkiem (36kcal)  5. Surówka jesienna (56kcal) | Sałatka owocowa/ sałatka owocowa + wafle ryżowe |
| CZWARTEK  20.04.2017 | Rosół z makaronem (177kcal) | Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (285kcal), kasza pęczak (90kcal), bukiet warzyw gotowanych na parze (35kcal),  soczewica z upraw ekologicznych z duszonymi pomidorami i natką pietruszki (122kcal) | Nuggetsy (325kcal) z sosem czosnkowym (57 kcal), ryż (123kcal), | Naleśniki z białym serem (415kcal) i polewą jogurtową (65kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z selera z rodzynkami (112kcal),  3. Sałatka owocowa (35kcal)  4. Surówka z czerwonej kapusty (60kcal)  5. Sałata z jogurtem i rzodkiewką (34 kcal) | Podpłomyki/ podpłomyki + sok jabłkowy |
| PIĄTEK  21.04.2017 | Zupa pomidorowa z makaronem (133kcal) | FiIet z ryby w ziołowej panierce (310 kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (98 kcal), kalafior gotowany na parze(22kcal), ciecierzyca z upraw ekologicznych (122kcal) | Risotto z kurczakiem (343kcal) | Makaron z sosem śmietanowo - serowym (510kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)  2. Surówka z kiszonej kapusty (46kcal)  3. Surówka z buraków i jabłek (89kcal)  4. Warzywa mieszane z sosem vinegrette (82kcal)  5. Cząstki jabłek (46kcal) | Crispy jabłkowe/ crispy jabłkowe + ciastko wiśniowe |