

**Poniedziałek**

Zupa: **Zupa słoneczna z ziemniakami [9]** (108kcal)

Drugie danie: **Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych [1,3]** (174kcal)**,** ziemniaki gotowane posypane

koperkiem (71kcal), kalafior gotowany na parze (23kcal), dodatek ekologiczny cieciorka (164kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Wieprzowina w sosie słodko – kwaśnym** (289kcal)**,** ryż (123kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Placki z kaszy i warzyw**  **[1]** (204kcal) z sosem (46kcal), surówka, kompot (94kcal)

Surówki:Marchewka z jabłkiem (42kcal), pomidor z ogórkiem i szczypiorkiem (23kcal), seler z rodzynkami **[7,9]** (64kcal),

 mix sałat z pestkami dyni **[10]** (53kcal), słupki marchewki **(**33kcal)

Podwieczorek: mały/duży: Truskawki / Truskawki + chrupki kukurydziane

**Wtorek**

Zupa: **Botwinka z jajkiem [3,7,9]** (108kcal)

Drugie danie: **Sztuka mięsa w sosie własnym [1]** (210kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem

 (71kcal), szpinak zasmażany **[7]** (79kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Potrawka z kurczaka fitness [7]** (280kcal), kus-kus **[1]** (121kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Makaron kokardki z białym serem i truskawkami [1,3,7]** (281kcal), **mus jogurtowo – owocowy [7]** (41kcal),

 surówka, kompot (94kcal)

Surówki:Marchewka z jabłkiem (42kcal), słupki ogórka (14kcal), sałata ze szczypiorkiem i pomidorem **[10]** (27kcal),

 surówka z buraczków i jabłka (32kcal), surówka z kapusty młodej (48kcal)

Podwieczorek: mały/duży: Deser mleczno – owocowy / Deser mleczno – owocowy + wafelki kukurydziane

**Środa**

Zupa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,9]** (198kcal)

Drugie danie: **Kotlet mielony [1,3]** (310kcal) **,** ziemniaki gotowane posypane koperkiem (71kcal), słupki młodego buraka na

 ciepło (34kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Kurczak marengo** (214kcal), kasza jaglana (121kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Ryż zasmażany z warzywami** (280kcal), surówka, kompot (94kcal)

Surówki:Marchewka z jabłkiem (42kcal), sałatka grecka **[7,10]** (115kcal), surówka z młodej kapusty z marchewką

 (39kcal), wstążki cukinii w sosie ziołowym **[10]** (48kcal), słupki buraka (44kcal)

Podwieczorek: mały/duży: Jogurt Polskie Smaki / Jogurt Polskie Smaki + jabłko

**Czwartek**

Zupa:  **Zupa pomidorowa z makaronem [1,7,9]** (102kcal)

Drugie danie: **Antrykot z indyka grillowany** (270kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem (71kcal), marchewka

 zasmażana **[1,7]** (87kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Chilli con carne [1]** (314kcal), ryż (123kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Kotlety ziemniaczane [3]** (182kcal) **z sosem tzatziki [7]** (47kcal), surówka, kompot (94kcal)

Surówki: Marchewka z jabłkiem (42kcal), pomidory z cebulką (34kcal), sałata z rzodkiewką i jogurtem **[7]**

 (33kcal), surówka z kapusty młodej z kukurydzą (49kcal), surówka z selera i ananasa **[7,9]** (64kcal)

Podwieczorek: mały/duży**:** Panna Cotta owocowa / Panna Cotta owocowa + wafle ryżowe

**Piątek**

Zupa:  **Zupa brokułowa z ziemniakami [7,9]** (218kcal)

Drugie danie: **Filet z ryby w panierce [1,3,4]** (284kcal), ziemniaki gotowane z koperkiem (71kcal), groszek zielony gotowany na parze (33kcal), surówka, kompot (94kcal)

 **Gulasz drobiowy z warzywami [7]** (146kcal), kasza jęczmienna **[1]** (121kcal), surówka, kompot (94kcal)

**Pierogi leniwe z bułeczką na maśle [1,3,7]** (323kcal),surówka, kompot (94kcal)

Surówki:Marchewka z jabłkiem (42kcal), warzywa mieszane z sosem jogurtowym **[7]** (53kcal), sałatka owocowa (42kcal), młoda kapusta z koperkiem (34kcal), słupki ogórka konserwowego (10kcal)

Podwieczorek: mały/duży: Frupp owocowy / Frupp owocowy + soczek

*11.06-15.06.2018*

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

648-45-91