

Menu FUNDACJA “PRIMUS”

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK22.05.2017 | Zupa jarzynowa z fasolką (128 kcal) | Sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym(256 kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), Marchewka z groszkiem zasmażana (68 kcal) | Kurczak marengo(250kcal), ryż (123kcal) | Makaron z sosem Pesto (263kcal) | 1.Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Słupki ogórka kiszonego (17kcal)3, Mix sałat z sosem ziołowym i ziarnami słonecznika (40kcal)4. Colesław z czerwonej kapusty (75kcal)5. Słupki marchewki (34 kcal) | Mleko truskawkowe / mleko truskawkowe + Ciasteczka zbożowe wiśniowe |
| WTOREK23.05.2017 | Rosół z makaronem (125 kcal) | Placki z kurczakiem i warzywami (132 kcal),ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), fasolka szparagowa gotowana na parze(14kcal),  | Wieprzowina curry (296kcal), kasza gryczana (53kcal) | Risotto warzywne (237kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2.Surówka z młodej kapusty (54kcal)3. Sałata masłowa z jogurtem naturalnym i rzodkiewką (36kcal)4. Surówka z buraków i jabłek (89kcal)5. Sałatka szwedzka (36 kcal) | Podpłomyki/ Podpłomyki + jabłko |
| ŚRODA24.05.2017 | Pomidorowa z makaronem (133kcal) | Bitka wieprzowa w sosie własnym (195kcal), Kasza gryczana (53 kcal) kalafior gotowany (22kcal) | Pilaw z kurczakiem (454kcal) | Leczo jarskie (277 kcal), Soczewica z upraw ekologicznych z natką pietruszki (122kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i szczypiorku(62kcal)3. Cząstki jabłek(34 Kcal)4. Colesław z białej kapusty(67 kcal),5. Warzywa mieszane z sosem winegret (82 kcal) | Kasza manna z musem owocowym(produkcja własna) / Kasza manna z musem owocowym (produkcja własna) + wafle ryżowe |
| CZWARTEK25.05.2017 | Krem z kukurydzy (225kcal) | Nuggetsy (325kcal) z sosem czosnkowym (57 kcal), ryż (123kcal), brokuł z prażonymi migdałami (140kcal) | Gulasz meksykański z mięsem wieprzowo- wołowym (258kcal), Kasza kuskus (165 kcal) | Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (323kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Słupki marchewki (34 kcal)3. Surówka z selera z rodzynkami (112 kcal)4. Słupki ogórka kiszonego(17 kcal)5. Surówka z sałaty lodowej i ogórka (45kcal) | Twist / Twist + sucharki z rodzynkami |
| PIĄTEK26.05.2017 | Zupa szczawiowa z ziemniakami (195 kcal) | Filet z ryby w ziołowej panierce (284kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), bukiet warzyw gotowanych na parze (35kcal),  | Kurczak tetrazzinni (220 kcal), makaron (175 kcal), kasza jaglana z upraw ekologicznych (125kcal) |  Placki amerykańskie z polewą jogurtową (382 kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Surówka z kiszonej kapusty (46kcal)3. Surówka z kapusty pekińskiej (77 kcal)4. Mix sałat z papryką (115 kcal),5. Cząstki jabłek (94kcal) | Szarlotka (wyrób własny)/szarlotka (wyrób własny)+sok |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ZUPA | II DANIE | II DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | SURÓWKI | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK29.05.2017 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (132 kcal) | Kotlet de Voleille (243 kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), marchewka baby gotowana na parze (60kcal) | Wieprzowina w sosie słodko - kwaśnym (268 kcal), ryż (123 kcal), | Spaghetti Napoli (380 kcal) | 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) | Ciasteczka zbożowe bez cukru/ Ciasteczka zbożowe bez cukru+ jabłko |
| WTOREK30.05.2017 | Krem warzywny (128kcal) | Rumsztyk wieprzowy z cebulką (423kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), Buraczki zasmażane (139kcal) | Kurczak po japońsku z ryżem | Kotlety ryżowo warzywne (624kcal) z sosem tza tziki (56kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Wstążki cukinii z marchewką w sosie ziołowym (32 kcal),3. Colesław z białej kapusty (67 kcal),4. Mix sałat z sosem winegret (82kcal)5. Słupki marchewki (34 Kcal) | Sałatka owocowa/ sałatka owocowa + wafle kukurydziane |
| ŚRODA31.05.2017 | Rosół z makaronem (125 kcal) | Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(270kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), brukselka gotowana (55kcal) | Wieprzowina duszona z warzywami (230 kcal), kasza jęczmienna (165 kcal), ryż brązowy z upraw ekologicznych (190kcal) | Pierogi ruskie z cebulką (412kcal),  | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Por z kukurydzą i jabłkiem (77 kcal),3. Słupki buraka z ogórkiem kiszonym skropione oliwą (89kcal), 4. Kapusta biała z oliwa i koperkiem5. Sałatka grecka (115 kcal),  | Koktajl owocowy (produkcja własna)/ Koktajl owocowy (produkcja własna)+chrupki |
| CZWARTEK01.06.2017 | Pomidorowa z ryżem (155 kcal) | Kurczak w porach (204kcal), ryż (123kcal), ziarna kukurydzy gotowane na parze (58kcal), ciecierzyca z upraw ekologicznych (122kcal) | Pizza Hawajska (392 kcal) | Pizza Margarita (230 kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Colesław z czerwonek kapusty (75 kcal),3. Kapusta pekińska z kukurydza (35kcal)4. Cząstki jabłek (46kcal)5. Mix sałat z pomidorem(34 kcal) | Muffin czekoladowy(produkcja własna)/ Muffin czekoladowy (produkcja własna) + sok |
| PIĄTEK02.06.2017 | Zupa zacierkowa (150 kcal) | Filet z ryby w cieście naleśnikowym(310kcal), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(98 kcal), groszek zielony z sezamem (80kcal) | Indyk w pomidorach (217 kcal)kasza kuskus(165 kcal)ciecierzyca z upraw ekologicznych (122kcal) | Kolorowe kopytka z masełkiem (285 kcal) | 1. Marchewka z jabłkiem (42kcal)2. Surówka z kiszonej kapusty (46kcal)3. Surówka z kapusty pekińskiej, pora i marchewki(89kcal)4. Surówka z sałaty lodowej, selera naciowego i ogórka (45kcal)5. Sałatka owocowa (233kcal) | Crispy / Crispy + Baton JAZZ |