

Menu FUNDACJA "PRIMUS"

Poniedziałek, 9.11.2015	
ZUPA	Zupa pieczarkowa (135kcal)
ZESTAW I	Kotlet mielony (285kcal), ziemniaki (115kcal), fasolka szparagowa z sezamem (59kcal)
ZESTAW II	Kurczak w pomidorach (210kcal), ryż biały (150kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Makaron z sosem Pesto (450kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), mix sałat z sosem ziołowym i ziarnem słonecznika (40kcal), pomidory z cebulką (38kcal), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (50kcal), cząstki jabłek (48kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Jogurt (produkcja własna) Jogurt (produkcja własna) + owoc

Wtorek, 10.11.2015	
ZUPA	Rosół z makaronem (125 kcal)
ZESTAW I	Szaszłyk z indykiem i warzywami (267kcal), ryż biały (150kcal), ziarno kukurydzy (82kcal), czerwona soczewica z upraw ekologicznych duszona z pomidorem i cebulką (120kcal)
ZESTAW II	Szynka w sosie własnym (215kcal), ziemniaki (115kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Gulasz warzywny (250kcal), kasza jęczmienna (164kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), mizeria z jogurtem naturalnym (30kcal), sałata z pomidorem (19kcal), surówka z czerwonej parzonej kapusty z rodzynkami (114kcal), surówka po żydowsku (52kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Sałatka owocowa Sałatka owocowa + batonik

Czwartek, 12.11.2015	
ZUPA	Zupa pomidorowa z ryżem (155 kcal)
ZESTAW I	Antrykot z kurczaka (270kcal), ziemniaki (115kcal), marchewka z groszkiem (95kcal)
DANIE JARSKIE	Naleśniki z serem i sosem waniliowym (466kcal), cząstki jabłek (48kcal)
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), surówka z selera z rodzynkami (112kcal), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i szczypiorkiem (48kcal), surówka z cukinii z sosem ziołowym na bazie oliwy (70kcal), cząstki jabłek (48kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Owoc Owoc + jogurt

Piątek, 13.11.2015	
ZUPA	Zupa brokułowa z ziemniakami (135kcal)
ZESTAW I	Filecik z miruny panierowany w jajku i bułeczce (180kcal), ziemniaki (115kcal), surówka
ZESTAW II	Boeuf Strogonow wieprzowo-wołowy (302kcal), makaron świderki (230kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Kopytka z sosem pieczarkowym (350kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), surówka z selera z marchewką i rodzynkami (75kcal), warzywa mieszane z sosem vinaigrette i pestkami dyni (135kcal), surówka z kiszanej kapusty (48kcal), słupki marchewki (27kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Koktajl owocowy (produkcja własna) Koktajl owocowy (produkcja własna) + chrupki kukurydziane

Poniedziałek, 16.11.2015	
ZUPA	Zupa koperkowa z ziemniakami (120 kcal)
ZESTAW I	Pałka z kurczaka w sosie BBQ (265kcal), ziemniaki (115kcal), groszek zielony gotowany na parze posypany sezamem (80kcal)
ZESTAW II	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (253kcal), kasza jęczmienna (164kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Makaron z warzywami pod beszamelem (480kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), mix sałat z sosem ziołowym i ziarnem słonecznika (40kcal), surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką (35kcal), marchewka z sosem chrzanowym (54kcal), sałatka szwedzka (36kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Owoc Owoc + jogurt

Wtorek, 17.11.2015	
ZUPA	Rosół z makaronem (125 kcal)
ZESTAW I	Schab pieczony (260kcal), ziemniaki (116kcal), brokuł gotowany na parze (35kcal), ciecierzycza z upraw ekologicznych duszona z pomidorem i cebulką (120kcal)
ZESTAW II	Potrawka z indyka fitness (260kcal), ryż biały (150kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Placuszki z jabłkami i musem owocowym (430kcal), sałatka owocowa (130kcal)
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), sałatka owocowa (130kcal), sałatka grecka (150kcal), surówka z cukinii z sosem ziołowym na bazie oliwy (70kcal), surówka z czerwonej parzonej kapusty z rodzynkami (114kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Jogurt (produkcja własna) Jogurt (produkcja własna) + wafle kukurydziane

Środa, 18.11.2015	
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem (153kcal)
ZESTAW I	Kotlet de Vollaile (281kcal), ziemniaki (115kcal), ziarno kukurydzy (82kcal)
ZESTAW II	Pyzy z mięsem i cebulką (530kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Tarta warzywna (310kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), surówka z buraczków (40kcal), słupki ogórka konserwowego (16kcal), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (50kcal), marchewka z sosem chrzanowym (54kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Ciasto (wypiek własny) Ciasto (wypiek własny) + sok

Czwartek, 19.11.2015	
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (183 kcal)
ZESTAW I	Filecik z indyka panierowany w jajku i bułeczce (281kcal), ziemniaki (115kcal), fasolka szparagowa gotowana na parze posypana siemieniem lnianym (87kcal)
DANIE JARSKIE	Pierozki leniwe z bułeczką na maśle (450kcal), części jabłek (48kcal)
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), części jabłek (48kcal), sałata z pomidorem (19kcal), surówka po żydowsku (52kcal), surówka z selera z rodzynkami (112kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Koktajl owocowy (produkcja własna) Koktajl owocowy (produkcja własna) + ciasteczka zbożowe

Piątek, 20.11.2015

ZUPA	Zupa zacierkowa (172kcal)
ZESTAW I	Filecik z miruny panierowany w jajku i bułeczce (180kcal), ziemniaki (115kcal), surówka
ZESTAW II	Gulasz drobiowy (280kcal), ryż biały (150kcal), surówka
DANIE JARSKIE	Krokiety warzywne (380kcal), surówka
WYBÓR SURÓWEK	marchewka z jabłkiem (42 kcal), surówka z kiszanej kapusty (48kcal), warzywa mieszane z sosem vinaigrette i ziarnem słonecznika (135kcal), surówka z selera z marchewką i rodzynkami (75kcal), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i szczypiorkiem (48kcal)
NAPOJE	kompot (130kcal)
PODWIECZOREK mały duży	Sałatka owocowa Sałatka owocowa + crispy jabłkowe