

Menu 05-11.02.2018

	Poniedziałek 05.02	Wtorek 06.02	Środa 07.02	Czwartek 08.02	Piątek 09.02	Sobota 10.02	Niedziela 11.02
zupa	Ogórkowa 268 kcal	Minestrone 224 kcal	Garbura 198 kcal	Krem szpinakowy 116 kcal	Barszcz ukraiński 144 kcal	Barszcz ukraiński 144 kcal	Rosół z makaronem 529 kcal
	Zupa pomidorowa z makaronem 188 kcal	Krem z pietruszki i selera z chipsami ziemniaczanymi 184 kcal	Żurek z jajkiem i kiełbasą 232 kcal	Zupa meksykańska 286 kcal	Zupa jarzynowa 174 kcal		
Zestaw I	Pieczony schab w sosie myśliwskim/ Ziemniaki gotowane/ 382 kcal Surówka	Szaszłyki w warzywach i kiełbasą/ Ryż biały z warzywami/ 220 kcal surówka	Potrąka drobiowa z porem/ Ryż biały z warzywami/ Surówka 277 kcal	Filet z anansem i żurawiną apieczony z żółtym serem/ Ryż/ surówka 248 kcal	Ryba po grecku/ Ziemniaki gotowane/ 281 kcal Surówka	Kotlet drobiowy/ Ziemniaki gotowane/ 432 kcal Surówka	Kotlet schabowy/ Ziemniaki gotowane/ 480 kcal Surówka
Zestaw II	Filet w sosie koperkowym/ ryż/ 245 kcal surówka	Kotlet drobiowy/ Ziemniaki gotowane/ 480 kcal Surówka	Kotlet szwajcarski/ ziemniaki/ 428 kcal surówka	Pierogi z mięsem/ 205 kcal Surówka	Udło z kurczaka w marynacie słodko- pikantnej/ ziemniaki/ 280 kcal Surówka		
Jarskie	Paella z warzywami 154 kcal	Kotleciki ziemniaczane z sosem pomidorowym 208 kcal	Placuszki ziemniaczane z cukinią i marchewką/ Surówka 215 kcal	Kaszotto z grzybami 169 kcal	Roladki z ciasta francuskiego z farszem warzywnym/ Sałatka grecka 498 kcal		
Zestaw FIT	Makaron kokardki z brokułami, kurczakiem i suszonymi pomidorami 197 kcal	Kurczak gotowany w delikatnym sosie z zielonym groszkiem/ Ryż/ 258 kcal Surówka	Rolada drobiowa ze szpinakiem i serem feta/sos ziołowy/ Ryż z warzywami/ Surówka 415 kcal	Naleśniki ze szpinakiem/ Surówka 181 kcal	Penna pełnoziarniste z suszonymi pomidorami/ Surówka 245 kcal		
Deser	Koktajl truskawkowy 85 kcal	Deser bananowy w pucharku 212 kcal	Deser warstwowy z crunchy i musem truskawkowym 105 kcal	Mus owocowy 173 kcal	Koktajl z jamużu, banana i jabłka 172 kcal		
Sałatka	Sałatki jako stały element menu: Sałatka meksykańska - Mix sałat z grillowanym kurczakiem w marynacie chili, plasterkami awokado, pieczoną pszenną tortillą, pomidorkami cherry i dressingiem ziołowym 165 kcal___ Wiosenna: sałata lodowa, jajko, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor, szczypiorek, czerwona cebula 150 kcal___ Mix sałat, pomidory cherry, pomidory suszone, mozzarella, oliwki, słonecznik 172 kcal						