

poniedziałek 19-03-2018

wtorek 20-03-2018

środa 21-03-2018

czwartek 22-03-2018

piątek 23-03-2018

Zupy

Zurek Wlajski Zupa Soljanka	Krupnik Zupa krem z jaszyn (veg)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Zupa brukselkowa (veg)	Pomidorowa z makaronem Zupa krem z warzyw	Zupa szczawiowa z jajkiem Zupa krem marchewkowa
--------------------------------	-------------------------------------	---	--	--

Danie Fit

Roladka z kurczaka z duszonymi warzywami	Makaron tagliatelle z połędwiczkami z kurczaka w delikatnym sosie grzybowym	Szaszłyki drobiowo warzywne	Pierś na parze z duszonymi warzywami	Roladki drobiowe z kaszą gryczaną i boczniakami
--	---	-----------------------------	--------------------------------------	---

Mięsa i ryby

Golonka z indyka podana z pieczonymi warzywami	Kotlet mielony z papryką	Ciecierzycza po bretońsku	Nuggetsy z kurczaka z jalapeno	Chilli con carne
Kotlet szwajcar	Świeżonka	Udo z kurczaka w ziołach	Klopsy w sosie dyniowym z migdałami	Gulasz drobiowy z warzywami
Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami	Pieczeń Rzymska	Kotlet pożarski podany z boczniakami	Lasagne Bolognese na sosie pomidorowym	Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym
Stripsy z kurczaka	Podudzie z warzywami opasane boczkiem	Schab ze śliwką	Kotlet schabowy	Skrzydółka panierowane
Gyros drobiowy	Gyros drobiowy	Gyros drobiowy	Gyros drobiowy	Gyros drobiowy
Dania z grilla	Dania z grilla	Dania z grilla	Dania z grilla	Dania z grilla
Dorsz białocycki w sosie cytrynowo maślanym	Pulpety rybne w sosie koperkowym	Tilapia po parysku a`la bruschetta	Kotlet mielony z ryby	Dorsz panierowany z sezamem
Mintaj panierowany ze szpinakiem	Tilapia w cieście curry	Dorsz z gremolată zapieczony serem	Ryba po węgiersku	Mintaj panierowany z serem

Danie wegańskie

Pulpeciki z soczewicy w sosie kalafiorowym	Kotleciki z Tofu z bobem w sosie gryczanym	Curry z dynią i soczewicą	Gołąbki z farszem ziemniaczanym	Ryż smażony z warzywami
--	--	---------------------------	---------------------------------	-------------------------

Wegetariańskie i warzywa

Placuszki z cukini i serem feta (cukinia, ser feta, kapary) (veg)	Placuszki z dynią (veg)	Pyzy z kapustą i pieczarkami	Kotlety z kaszy gryczanej i szpinaku z dipem czosnkowym (veg)	Kotlety brokułowo ryżowe ze słonecznikiem i kukurydzą
Pomidory nadziewane kaszą ksu-ksu z warzywami	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem	Kotlety ziemniaczane po węgiersku	Duffinki ziemniaczane	Kartacze z pieczarkami
Mieszanka warzyw z bułką tartą	Bataty pieczone z ciecierzycą fetą i szpinakiem	Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem	Ragout warzywny i tofu	Pieczarki w śmietanie
Pieczarki w śmietanie	Kapusta ze śmietaną	Warzywa z ziołami prowansalskimi zapiekane	Podplomyki z farszem sojowo-warzywnym z szpinakiem	Pieczarki panierowane
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Kalafior panierowany w słodkim sosie chilli (vea)
Gnocchi zapiekane w sosie pomidorowym z serem i warzywami	Buraczki na ciepło	Kapusta zasmażana z boczkiem	Fasolka szparagowa mix	Kapusta czerwona z cebulką zasmażana
Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Quiche (kisz) z warzywami	Kapusta Modra	Brokuł z kalafiorom i kukurydzą	Marchewka mini z sezamem
Marchew z groszkiem	Ser panierowany z konfiturą z aronii	Gratin z batatów	Kalafior zapiekany z serem	Szpinak
Brokuły w sosie serowym	Mix warzyw ze słonecznikiem	Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chilli i sezamem	Buraczki zasmażane ze śmietaną	Marchewka nadziewana pieczarkami i warzywami zapieczona pod serem
Kalafior po grecku	Brukselka	Kotlet jajeczny z kaszą jaglaną	Marchewka z groszkiem i dynią	Brukselka z boczkiem i orzechami włoskimi

Pierogi

Pierogi ruskie (8 szt.)	Pierogi ze szpinakiem	Pierogi po zbójnicku	Pierogi ruskie (8 szt.)	Pierogi ruskie (8 szt.)
Pierogi z mięsem	Pierogi ruskie (8 szt.)	Pierogi ruskie (8 szt.)	Pierogi z kapusta	Pierogi z mięsem
Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki

Dodatki

Placuszki serowe z malinami	Placuszki piernikowe	Jabłko w cieście biszkoptowym	Banan w cieście	Placuszki z aronią
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z wody
Ryż żółty z warzywami	Kasza gryczana z cebulą	Kasza jęczmienna	Kasza jaglana	Kasza gryczana z cebulą
Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką	Ryż z pieczarkami	Ryż z jajkiem	Ryż z pieczarkami	Ryż z marchewką i groszkiem
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kasza kuskus z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Kasza jęczmienna	Cytrynowo kaparowy Kuskus

Surówki

Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z białej rzepy	Surówka z selera naciowego	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka	Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z kalarepy i ogórka	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z czerwonej kapusty
Surówka z marchewki i jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z marchewki i brzoskwini	Surówka szwedzka	Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną
Surówka z białej kapusty	Surówka z białej kapusty	Surówka z białej kapusty	Surówka z białej kapusty	Coleslaw z białej kapusty
Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka z lososiem	Salatka grecka	Salatka brokułowa z serem gouda	Salatka z szynką prąmieńską	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem
Salatka z kurczakiem pomidorem i papryką	salatka z kurczakiem i ananase	Salatka z wieprzowiną i granatem	Salatka z rukolą oliwkami i mozzarellą	Salatka z lososiem
Salatka z brokułów i mozzarellą	Pomidory z cebulką	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolki szparagowej	Salatka z brokuła z jajkiem
Mieszanka warzyw	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salatka masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym
Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa