

	poniedziałek 15-10-2018	wtorek 16-10-2018	środa 17-10-2018	czwartek 18-10-2018	piątek 19-10-2018	
Zupy	Kapuśniak	Zupa ogórkowa na wędzonce	Zupa Soljanka	Flaczki po zamojsku	Pikantna zupa rybna a'la putanesca	
	Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)	Zupa krem jarzynowa z kaszą gyczaną (veg)	Zupa krem z batatów	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chilli (veg)	Zupa jarzynowa z kaszą (veg)	
fit	Danie Fit	Schab z grilla w marynacie ziołowo-pieprzowej z warzywami	Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokulem	Parowane kawałki indyka z cukinią i pieczarkami	Szynka gotowana szpikowana marchewką	Filet w sosie słodko kwaśnym z orzechami i kolendrą
	Siekańce drobiowe z warzywami	Filet z kurczaka w panierce z siemieniem lnianym	Stripsy z kurczaka z jalapeno	Schab z fasolką szparagową	Kotlety mielone z pieczarkami	
	Gulasz a'la Strogonow	Wleprzowina słodka - ostra	Zrazy z mięsa mielonego w sosie myśliwskim	Pokędwiczki w sosie kaparowym	Makaron orientalny z kurczakiem	
Mięsa i ryby	Podudzie z warzywami opasane boczkiem	Makaron w sosie z sera pleśniowego, porów i białego wina z kurczakiem	Skrzydeltka na ostro	Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą	Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu	
	Makaron penne smażony z warzywami i kurczakiem	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym	Azjatycki smażony ryż z woka z kawałkami aromatycznej wleprzowiny, warzywami i jajkiem	Udo z kurczaka w glazurze teriyaki	Palki z kurczaka w cytrynowo miodowej glazurze	
	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	
	Tilapia na parze z warzywami zapieczona serem	Dorsz w sosie marokańskim	Tilapia w cieście ziołowym	Fishburger	Dorsz panierowany z sezamem	
	Mintaj w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj panierowany z serem	Mintaj w chrupiącej panierce	Ryba po węgiersku	
VEGAN	Danie wegańskie	Szaszłyki z marynowanych warzyw	Aloo gobi (kaliafor, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)	Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)	Curry z tofu i cieciorką (veg)	Cukinia faszerowana warzywami i kaszą jaglaną
	Batat z gziem	Smażony ryż z warzywami i dynią	Łazanki z kapustą i pieczarkami	Lasagne szpinak -dynia	Pieczone bataty podane z sosem tzatziki	
	Ser panierowany z czarnym sezamem	Makaron spaghetti z bobem, pomidorami i rukolą (veg)	Pomidory faszerowane risotto warzywnym	Tortilla z tofu warzywami i ryżem podane z sałką meksykańską	Makaron w sosie pomidorowym z cukinią oliwkami ser feta	
	Makaron w sosie paprykowym z kolendrą	Quesadilla z warzywami rukola i pieczarkami	Pulpety jaglane w sosie słodko-kwaśnym	Makaron Spaghetti aglio olio ze świeżym szpinakiem	Tort z tortilli z warzywami (veg)	
	Kotleciki z warzyw i soczewicy	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)	Makaron tagliatelle z dynią i grzybami	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Wegetariańskie zielone placuszki warzywne (veg)	
WEGETARIAN	Wegetariańskie i warzywa	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
	Kapusta czerwona z cebulką na ciepło	Buraczki zasmażane	Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Pieczarki w śmietanie	Marchewka z groszkiem w śmietanie	
	Marchew z groszkiem	Pieczarki w śmietanie	Marchewka z groszkiem na gęsto	Kapusta modra	Buraczki zasmażane ze śmietaną	
	Warzywa na parze	Brokuły w sosie curry	Fasolka szparagowa w sosie sweet chili i sezamem	Marchewka z sezamem	Brokuły w sosie serowym	
	Kaliafor z brokulem i prażoną dynią	Fasolka szparagowa mix	Mix warzyw ze słonecznikiem	Kaliafor zapiekany z serem	Bukiet warzyw z bulką tartą i słonecznikiem	
	Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem	Brukselka	Kaliafor z bulką tartą	Warzywa po włosku (veg)	Brokuł i kaliafor z bulką tartą	
Pierogi	Pierogi ruskie (8 szt.) Pierogi ze szpinakiem	Pierogi ruskie Pierogi z kaszą gryczaną i serem	Pierogi ruskie Pierogi z brokulem	Pierogi ruskie (8 szt.) Pierogi z soczewicą	Pierogi ruskie (8 szt.) Pierogi z kapustą	
	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	
	Placuszki serowe z jabłkiem	Racuchy drożdżowe z jabłkami	Placuszki ryżowe z jabłkiem i bananem	Racuchy marchewkowe na słodko	Placki twarogowe z rodzynkami	
Dodatki	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	
	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Ryż z warzywami po włosku (veg)	Ryż tandoori	Kasza gryczana z cebulą	Kasza kuskus z warzywami	
	Soczewica z papryką	Kasza gryczana z cebulą	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Kasza pęczak z brokolami szpinakiem i groszkiem	
	Kasza bulgur po turecku	Kasza kuskus z warzywami	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Ryż z warzywami po włosku (veg)	
Surówki	Surówka z kapusty i kukurydzą	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki	Surówka z białej rzepy	Surówka z brokuła kaliafora i ogórka	Surówka z kapusty kiszzonej	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z marchewki i ananasa	Ogórki małosolne	
	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z kalarepy i ogórka	Surówka z marchewki i brzoskwini	Pomidory w śmietanie	Surówka z marchewki z jabłkiem	
	Surówka, mizeria ze śmietaną	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	Surówka, mizeria ze śmietaną	Surówka z białej kapusty	Coleślaw z białej kapusty	
	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z pora i groszku	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	
Salatki	Salatka z kurczakiem, pomidorem i papryką	Salatka grecka	Salatka z tuńczykiem	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem	
	Salatka z łososia	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka z wleprzowiną, awokado i granatem	Salatka z szynką parmeńską	Salatka mix (kukurydza, papryka, pomidor, ogórek)	
	Salatka z ogórków małosolnych, pomidorów i ogórków zielonych	Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym	Salatka z kurczakiem pomidorem i papryką	
	Salatka z brokułów i mozzarelli	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salata maślowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym	
	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	