

poniedziałek 18-03-2019

wtorek 19-03-2019

środa 20-03-2019

czwartek 21-03-2019

piątek 22-03-2019

**Zupy**

Rosał z makaronem	Zupa krem z ziemniaków z bekonem i słodką śmietaną	Zupa rybna po Duńsku	Ogonówka	Grochówka wojskowa
Minestrone	Kapuśniak z białej kapusty	Zupa krem z dyni z płatkami chilli	Zupa krem z batatów	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami



**Danie Fit**

Filet w sosie tymiankowym	Duszona wieprzowina z suszonymi morelami	Drobiowo-cukiniowe kofty w kokosowo pomidorowym sosie	Schab duszony z cebulą i cukinią w rozmarynie	Indyk z grillowanymi warzywami
---------------------------	--	---	---	--------------------------------

**Mięsa i ryby**

Kotlet schabowy zapiekany z fasolką szparagową	Nugetsy z sezamem	Kotlety mielone z pieczarkami	Filet po hawajsku	Zrazy z mięsa mielonego w sosie myśliwskim
Podudzie z kurczaka na ostro opasane boczkiem	Łopátka duszona w sosie cebulowo śmietanowym	Chrupiący Kurczak z tofu na ostro	Lasagne Bolognese na sosie pomidorowym	Udo z kurczaka w pomidorowym sosie curry
Makaron świderki z pieczarkami i mięsem wieprzowym	Makaron z kurczakiem, nutą orzechów i tymianku	Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami	Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapeño, warzywami i sosem serowym	Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami
Serduszka drobiowe w sosie bazyliowym z pomidorami	Enchilada ze słodką wieprzowiną i warzywami w sosie pomidorowym	Pałki z kurczaka w azjatyckiej glazurze	Ognista wieprzowina (pieczarki, papryka, groszek)	Wątróbka z żurawiną
Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill
Dorsz z gremolată zapieczony serem	Tilapia w cieście z suszonymi pomidorami i ziołami	Dorsz po chińsku	Tilapia panierowana z pestkami dyni	Tilapia w cieście kokosowym z cytryną
Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany z serem	Mintaj w chrupiącej panierce	Ryba panierowana ze szpinakiem



**Danie wegańskie**

Curry dyniowe z batatami	Bakłażan zapiekany z cukinią i pomidorem	Warzywa pieczone z ziołami	Ratatouille	Kotletiki ziemniaczane
--------------------------	--	----------------------------	-------------	------------------------

Burrito z pikantnymi warzywami	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli	Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem	Pulpety ryżowe z soczewicą w sosie pomidorowo-warzywnym	Sznyceł szpinakowy z jajkiem sadzonym
Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami i warzywami	Gnocchi zapiekane w sosie pomidorowym z serem i warzywami	Kotletiki ryżowe	Łódź curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem (veg)	Pieczarki grillowane
Pomidory nadziewane białym serem i szpinakiem	Kotlet jajeczny z ziemniakami i szczypiorkiem zapieczony serem	Zapiekanka ziemniaczano-warzywna	Bataty pieczone z rozmarynem	Tort z tortilli ze szpinakiem
Makaron w sosie pieczarkowym	Ser panierowany w pikantnej panierce z płatkami owsianymi	Leczo z cukini w pomidorach	Pieczarki panierowane	Makaron penne z pomidorami w sosie bazyliowym
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Marchew z groszkiem	Buraczki zasmażane	Pieczarki z pietruszką	Kapusta zasmażana z boczkiem	Marchewka z groszkiem na gęsto
Kapusta biała zasmażana z pomidorami	Marchewka z groszkiem w śmietanie	Buraczki zasmażane ze świeżą papryką	Marchewka karmelizowana z imbirem	Kapusta zasmażana
Brokuł z kalaflorem i kukurydzą	Kalafior z sezamem	Mieszanka warzyw w sosie ziołowym	Kalafior z bułką tartą	Mieszanka warzyw z bułką tartą
Fasolka szparagowa mix	Brokuły w sosie curry	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Brokuły w sosie serowym	Kalafior z brokułem i prażoną dynią
Mieszanka warzyw z prażonymi pestkami dyni	Brukselka z boczkiem i orzechami włoskimi	Fasolka szparagowa mix	Fasola orientala z sezamem	Fasolka szparagowa mix



**Wegetariańskie i warzywa**

**Pierogi**

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem	Pierogi po zbójnicku	Pierogi ze szpinakiem	Pyzy z mięsem	Pierogi babuni
Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki
Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami	Racuchy z jabłkiem	Racuchy z cynamonem	Racuchy marchewkowe na słodko	Racuchy drożdżowe z jabłkami

**Dotatki**

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree
Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Ryż z warzywami na ostro	Kasza gryczana	Ryż z marchewką i groszkiem	Kasza gryczana
Kasa pęczak z groszkiem zielonym	Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Ryż z pieczarkami	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza kuskus z warzywami
Kasza gryczana z cebulą	Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką	Kuskus Curry	Kasza gryczana z cebulą	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

**Surówki**

Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z białej rzepy	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka	Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Coleslaw z białej kapusty
Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z kalarepy i ogórka	Surówka z marchewki i brzoskwiń	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z marchewki z jabłkiem
Ogórek kiszony	Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka	Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka	Surówka miseria ze śmietaną	Surówka z czerwonej 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 papryką i czerwoną fasolką	Salatka grecka	Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem
Salatka z łososia	Salatka z makaronem i szynką	Salatka z połędwiczką wieprzową granatem i awokado	Salatka z szynką parmeńską	Salatka z tuńczykiem
Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką	Salatka wiosenny mix warzyw	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym	Salatka z kurczakiem i ananasem
Salatka z brokułów i mozzarelli	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym
Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa