

	poniedziałek 18-11-2019	wtorek 19-11-2019	środa 20-11-2019	czwartek 21-11-2019	piątek 22-11-2019
<b>Zupy</b>	Rosół z makaronem	Barszcz ukraiński	Chińska zupa bulionowa z kurczakiem	Zupa pomidorowa z kurczakiem	Zupa fasolowa na golonce
	Jarzynowa	Krem z marchewki z pomarańczą i imbirem	Pieczarkowa	Zupa chrzanowa ze szczypiorkiem i jajkiem	Kalafiorowa
<b>Danie Fit</b>	Gulasz dyniowy z kurczakiem i kolendrą	Schab ze śliwką	Filet drobiowy faszerowany w sosie meksykańskim	Pulpety w sosie pomidorowo-paprykowym	Filet grillowany z sosem kurkowym
	Schab w panierce ziołowej z pieczarkami i pietruszką	Filet z kurczaka w panierce orzechowej	Kotlet mielony z cebulką	Siekańce drobiowe z warzywami	Kotlet z karkówki panierowany z pieczarkami
	Plaki z kurczaka w chrupiącej kukurydzianej panierce	Gulasz wieprzowy po myśliwsku	Podudzie faszerowane mięsem mielonym z warzywami	Wieprzowina z warzywami	Tortilla z mięsem drobiowym z brokułami i kukurudzą
<b>Mięsa i ryby</b>	Łazanki z boczkiem i kiebasą	Ryż smażony z kurczakiem	Makaron po chińsku z wieprzowiną	Wątróbka z cebulą, pieczarkami i papryką	Burger wołowy z pomidorem, cebulą i serem pleśniowym
	Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i oliwką	Tortilla z mięsem wieprzowym	Serduska drobiowe smażone z cebulką i pieczarkami	Skrzydełka słodka kwaśne	Makaron z szynką i pieczarkami
	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill
	Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową	Orientalna tilapia w ostrym sosie curry	Makrela z suszonymi pomidorami	Dorsz na parze a'la bruschetta (kielki, pomidor, czosnek)	Tilapia smażona z warzywami
	Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj panierowany z serem	Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany z serem
<b>Danie wegańskie</b>	Bakłażan po egipsku	Azjatyckie warzywa	Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami	Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)	Pomidorowe curry z cukinią i cieciorką
	Tortellini w sosie śmietanowym	Makaron w sosie śmietanowo szpinakowym z orzechami włoskimi i serem gorgonzola	Tortilla z grillowanymi warzywami, soczewicą i sosem salsa	Kotleciki ze szparagami, marchewką i brokułem	Bakłażan z dynią i serem fetą
	Warzywa w chrupiącej panierce	Kotleciki warzywne z sosem tandoori	Makaron w sosie paprykowym z kolendrą	Risotto z grzybami	Domowa pizza z warzywami
	Pulpety jaglane w sosie słodko-kwaśnym	Ser panierowany z czarnym sezamem	Kus Kus z warzywami	Piramidki z batata, tofu, bakłażana i pomidora	
	Frittata ze szpinakiem	Naleśniki z warzywami zapieczone serem	Faszerowany bakłażan po włosku	Makaron po chińsku z warzywami na ostro	Kotlety z tofu z warzywami i salsą mango-chili
<b>Wegetariańskie i warzywa</b>	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Marchewka z groszkiem na gęsto	Buraczki zasmażane	Buraczki zasmażane ze świętą papryką	Kalafiorowe curry	Kapusta ze śmietaną i pieczarkami
	Kapusta biała zasmażana z pomidorami	Marchewka z groszkiem w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Marchew z groszkiem	Buraczki na ciepło
	Brokuł i kalafior z sonecznikiem	Mieszanka warzyw na parze	Mieszanka warzyw w sosie ziołowym	Kalafior z bułką tartą	Mieszanka warzyw z bułką tartą
	Fasolka szparagowa mix	Kalafior z bułką tartą	Brokuły w sosie serowym	Bukiet warzyw	Brokuły w sosie serowym
	Mix warzyw ze sonecznikiem	Brukselka	Fasolka szparagowa mix	Duet marchewkowy z sezamem	Fasolka szparagowa mix
<b>Pierogi</b>	Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi ze szpinakiem	Pierogi po zbojnicku	Pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami	Knedle ze śliwką	Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem
	Frytki	Frytki w ziołowej posypce	Frytki w ziołowej posypce	Frytki w ziołowej posypce	Frytki
	Słodkie	Racuchy marchewkowe na słodko	Placuszki serowe z jabłkiem	Placki twarogowe z rodzynkami	Naleśniki ze słodkim serem i dynią
<b>Dodatki</b>	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 curry z brokułem	Ryż żółty z kukurudzą, marchewką i groszkiem	Kasza gryczana	Ryż tandoori	Kasza gryczana
	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Makaron Grandine z pesto pomidorowym	Ryż z pieczarkami i groszkiem	Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem fetą	Kasza kuskus z warzywami
	Kasza gryczana z cebulą	Kasza pęczak z warzywami	Mix Kasz	Kasza bulgur	Ryż żółty z warzywami
	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z buraków czerwonych cebulką	Surówka z białej rzepy	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka	Surówka z kapusty kiszonej
<b>Surówki</b>	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Coleślaw z białej kapusty
	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka mizeria ze śmietaną	Surówka z marchewki i brzoskwini	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 mizeria ze śmietaną	Surówka z czerwonej kapusty
	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z kapusty kiszonej	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulką
	Salatka z kurczakiem, papryką i czerwoną fasolą	Salatka grecka	Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem
<b>Salatki</b>	Salatka z lososia	Salatka z makaronem i szynką	Salatka z polędwiczką wieprzową, granatem i awokado	Salatka z szynką parmeńską	Salatka z tuńczykiem
	Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką	Salatka wiosenna mix warzyw	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym	Salatka z kurczakiem i ananasm
	Salatka z brokułów i mozzarelli	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salata maślana ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym
	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa