

poniedziałek 09-03-2020

wtorek 10-03-2020

środa 11-03-2020

czwartek 12-03-2020

piątek 13-03-2020

Zupy

| | | | | |
|---|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Rosół z makaronem | Krupnik na kaczce | Zupa Napolitańska z kurczakiem | Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem | Falczki wołowe z kaszą peęczak |
| Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami | Ziemniaczana z porcem | Zupa minestrone | Jarzynowa | Zupa krem pomidorowa z batatami |



Danie Fit

| | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|
| Drobiowe curry z bakłażanem i warzywami | Wieprzowina z pędami bambusa | Filet z kurczaka alla diavola | Klopsy drobiowe na warzywach | Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową |
|---|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|

Mięsa i ryby

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| Kawałki schabu w pieprzowej panierce | Kurczak w chrupiącej panierce, marynowany w BBQ | Kotlety schabowe z cukinią pachnące tymiankiem | Szencyl z piersi indyka w migdałach | Kotlet mielony z papryką |
| Leczo | Chili con carne z bakłażanem i cukinią | Makaron carbonara | Święzka wieprzowa z cebulą | Chrupiący Kurczak z tofu na ostro |
| Makaron z szynką i pieczarkami | Tajski burger drobiowy | Lasagne z wołowiną | Wątróbka drobiowa w sosie musztardowym | Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami |
| Grill | Grill | Grill | Grill | Grill |
| Morszczyk w panko | Chrupiąca ryba w sosie słodko ostrym | Pieczony filet z łososia z bazylią blanszowanymi pomidorami | Tilapia w cięście ziółowym | Wilk morski pieczony w ziołach |
| Mintaj panierowany z serem | Mintaj panierowany ze szpinakiem | Mintaj w chrupiącej panierce | Mintaj panierowany z serem | Ryba panierowana ze szpinakiem |



Danie wegańskie

| | | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|--|--|
| Gulasz ze świeżych warzyw | Warzywa pieczone z ziołami | Polenta z grzybami i tymiankiem | Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką | Soczewica zielona duszona z cebulą i papryką w sosie pomidorowym |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|--|--|



Wegetariańskie i warzywa

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem | Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem | Focaccia z ziemniakami trufłowymi | Kotlet ziemniaczany z warzywami | Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym |
| Kotleciki z kalafiora z jajkiem | Kotleciki z warzyw i soczewicy | Makaron z pesto bazyliowym z pomidorami koktailowymi, oliwkami i rukolą | Quiche Nicoise | Frittata ze szpinakiem |
| Smażony ryż curry z tofu i warzywami | Camembert panierowany z czarnuszką | | O Tortilla z warzywami | Quasadilla |
| Szpinak | Szpinak | Szpinak | Szpinak | Szpinak |
| Marchewka z groszkiem i papryką | Kapusta biała zasmażana z boczkiem | Marchew z groszkiem | Buraczki zasmażane | Buraczki zasmażane ze świeżą papryką |
| Kapusta zasmażana | Marchew z groszkiem | Fasolka w sosie salsa | Marchewka z groszkiem w śmietanie | Kalafior w curry |
| Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą | Mieszanka warzyw z prażonymi pestkami dyni | Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem | Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą | Mieszanka warzyw z bułką tartą |
| Brokuły w sosie serowym | Kalafior z bułką tartą | Warzywa po włosku | Brokuły ze słonecznikiem | Kalafior z bułką tartą |

Pierogi

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---|
| Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie |
| Pierogi po zbójnicku | Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem | Pierogi ze szpinakiem | Pierogi z twarogiem i żurawiną | Pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami |

Dodatki

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| Frytki | Frytki | Frytki | Frytki | Frytki |
| Placuszki serowe z ananasem | Placuszki serowe z jabłkiem | Włoski placek z owocami i orzechami | Placki marchewkowe | Racuchy drożdżowe z jabłkami |
| 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 z warzywami | Ryż żółty z warzywami | Kasza gryczana | Ryż curry z brokulem | Kasza gryczana smażona z "jarmuzem", ogyną i serem |
| Kasza kuskus z warzywami | Mix Kasz | Ryż z warzywami po włosku | Kasza bulgur | Kasza kuskus z warzywami |
| Kasza gryczana | Kasza z leśnymi grzybami | Mix Kasz | | Ryż żółty z warzywami |

Surówki

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Surówka z białej kapusty i marchewki | Surówka z buraków czerwonych cebulką | Surówka z białej rzepy | Surówka z brokuła kalafiora i ogórka | Surówka z kapusty kiszzonej |
| Surówka z marchewki i jabłkiem | Surówka z marchewki i ananasa | Surówka z kapusty i fenkuła | Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką | Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka |
| Surówka z czerwonej kapusty | Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i | Surówka z marchewki i brzoskwini | Surówka z marchewki i ananasa | Surówka z marchewki z jabłkiem |
| Ogórek kiszony | Coleslaw z białej kapusty | Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka | Surówka z kapusty kiszzonej | Surówka z czerwonej kapusty |
| Surówka z buraków czerwonych z cebulką | Surówka z kapusty kiszzonej | Surówka z buraków czerwonych z cebulką | Surówka z buraków i ogórków | Surówka z buraków czerwonych z cebulą |

Salatki

| | | | | |
|--|---|---|---|-----------------------------------|
| Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą | Salatka grecka | Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem | Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą | Salatka z ogórka kiszzonego |
| Salatka z łososia | Salatka z makaronem i szynką | Salatka caprese | Salatka z szynką parmejską | 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 | Salatka z kurczakiem i ananasem |
| Salatka z brokół 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 |