

	poniedziałek 03-08-2020	wtorek 04-08-2020	środa 05-08-2020	czwartek 06-08-2020	piątek 07-08-2020
Zupy	Zupa curry z kawałkami kurczaka Zupa krem z kalafiora i brokuł (veg)	Pieczarkowa Zupa chrzanowa ze szczypiorkiem i jajkiem(veg)	Zupa jarzynowa z kurczakiem Kapuśniak z białej kapusty (veg)	Szpinakowa (veg) zupa krem z grzybów	Zupa krem z pomidorów (veg) Krupnik na gęsinie z kaszą pęczak
Mięsa	Tortilla grillowana z kurczakiem ,warzywami, salsą mango i chilli Udko kurczaka pieczone po hawajsku Wieprzowina po azjatycku z warzywami i sezamem Stek mielony wieprzowy z karmelizowaną cebulą Wątróbka drobiowa w malinach	Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą Filet zapiekany z pomidom i serem Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...) Połędwiczki w sosie serowym z salami Udko z kurczaka w sosie BBQ	Fasolka po bretońsku Kokosowe curry z kurczakiem Kotlet mielony drobiowe z pieczarkami Wieprzowina z pędami bambusa Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami	Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami Klopsiki wiepszowe w sosie zórawinowym Karczek pieczony w sosie musztardowym Udko z kurczaka z pomidorami i papryką mini pizza z boczkem bobem i cebulą	Kurczak zapiekany z warzywami i serem Wieprzowina po chińsku z warzywami Siekany kotlet z kurczaka po włosku Musaka z mięsem wieprzowym Makaron spaghetti z mini klopsikami w sosie pomidorowym
Ryby	Miruna z pastą serowo-szpinakową Tilapia w cieście curry	Dorsz z gremolatą zapieczony serem Miruna panierowana ze słonecznikiem	Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową Dorsz panierowany	Kotlet mielony z ryby z brokułami Tilapia z sosem salsa	Ryba panierowana ze szpinakiem Dorsz z gremolatą i żółtym serem
Vegan	Bataty pieczone z rozmarynem (vegan)	Quesadilla z warzywami (veg)	Szaszłyki warzywne	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)
 Wegetariańskie	Naleśniki ze szpinakiem (veg) Kotleciki z soczewicy (veg)	Makaron po chińsku z warzywami na ostro Gryczane kotlety z cukinią i marchewką	Phad thai z tofu (veg) Zapiekanka z kaszą bulgur, brokulem i koprem włoskim (veg)	Lasagne ze szpinakiem Bakłażan zapiekany z cukinią i pomidorem (veg)	Gulasz warzywny z soczewicą Kotlet z kapusty czerwonej
Warzywa	Naleśniki z jabłkami Piecarki w śmietanie Buraczki na ciepło (veg) Szpinak Mieszanka warzyw na parze Fasolka żółta z bułką tartą	Naleśnik z jagodowym serem Piecarki w sosie sojowym Duet marchewkowy z siemieniem lnianym Mieszanka warzyw Brokuły ze słonecznikiem Brukselka	Płacki ziemniaczane (veg) Szpinak Brokuł w sosie beszamelowym z papryką konserwową Modra kapusta Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Banan w cieście Szpinak Brokuły w sosie curry Młoda kapusta z koperkiem na ciepło Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Jabłka pieczone z żurawiną Szpinak Buraczki na ciepło Piecarki w śmietanie Kalafior z brokulem i prażoną dynią Marchewka mini z sezamem
	Ziemniaki puree Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta Frytki Ryż z warzywami po włosku (veg) Kasza kuskus z warzywami Kasza pęczak z brokułami szpinakiem i groszkiem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta Frytki Soczewica z papryką Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką Kasza gryczana	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta Frytki Ryż z marchewką i groszkiem Kasza gryczana z cebulą Kasza bulgur	Ziemniaki z wody Pierogi z kapustą Frytki Ryż z warzywami Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką Soczewica z suszonymi pomidorami	Ziemniaki smażone z warzywami Pierogi z mięsem Frytki Ryż z pesto pietruszkowym Kasza bulgur po turecku Kasza gryczana z cebulą
	Surówka z młodej kapusty z papryką i ogórkiem Salatka z brokułów i czerwonej fasoli Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem	Surówka z białej kapusty i świeżej mięty Coleslaw z kalafiora Surówka z selera Surówka z pora, kapusty pekińskiej, groszku zielonego i jajka	Surówka z marchewki, jabłka i buraka Salatka z fasolką szparagową z sezamem Surówka z białej kapusty i czerwonej rzodkiewki Coleslaw z białej kapusty	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Salatka z fasolką szparagową z sezamem Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem Surówka z porem i kukurydzą	Młoda kapusta szatkowana z jabłkiem, winogronem i żurawina Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Surówka z porem i rzodkiewką
Salatki	Salatka meksykańska Surówka z czerwonej kapusty, cebuli i pomarańczy Salatka owocowa	Salatka grecka Salatka szpinakowa Salatka owocowa	Surówka z kapusty pekińskiej z mini kolbami kukurydzy Letnia салатка z malinami i serem typu feta Salatka owocowa	Salatka grecka Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella Salatka owocowa	Salatka szpinak, rukola, gruszka, czarny sezam Salatka z serem wedzonym i szpinakiem Salatka owocowa