

|                | poniedziałek 03-08-2020  | wtorek 04-08-2020  | środa 05-08-2020   | czwartek 06-08-2020  | piątek 07-08-2020   |
|----------------|--|--|--|--|---|
| <b>Zupy</b>    | Zupa curry z kawałkami kurczaka<br>Zupa krem z kalafiora i brokuł (veg)  | Pieczarkowa<br>Zupa chrzanowa ze szczypiorkiem i jajkiem(veg)  | Zupa jarzynowa z kurczakiem<br>Kapuśniak z białej kapusty (veg)  | Szpinakowa (veg)<br>Węgierska zupa gulaszowa   | Zupa krem z pomidorów (veg)<br>Krupnik na gęsinie z kaszą pęczak  |
| <b>Mięsa</b>   | Tortilla grillowana z kurczakiem ,warzywami, salsą mango i chilli<br>Udko kurczaka pieczone po hawajsku<br>Wieprzowina po azjatycku z warzywami i sezamem<br>Stek mielony wieprzowy z karmelizowaną cebulą<br>Pizza z boczkiem, pieczarkami, czosnkiem | Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą<br>Filet zapiekany z pomidom i serem<br>Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...)<br>Połędwiczki w sosie serowym z salami<br>Pizza z kurczakiem, brokula i suszonym pomidorem | Fasolka po bretońsku<br>Kokosowe curry z kurczakiem<br>Kotlet mielony drobiowe z pieczarkami<br>Wieprzowina z pedami bambusa<br>Pizza z salami czarnymi oliwkami i papryką jalapeno              | Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin<br>Pierś z kurczaka grillowana z cukinią i plasterem pomidora z chutnieniem rabarbarowym<br>Kofta z mięsa wieprzowego z miętą<br>Udko z kurczaka w ziołach<br>Pizza z boczkiem i duszonym porem | Kurczak faszerowany sliwkami otulony boczkiem<br>Wieprzowina po tajsku z zieloną fasolą<br>Makaron z kurczakiem cebulą i czosnkiem w sosie pomidorowym<br>Bitki wieprzowe w sosie własnym<br>Pizza z chilli con carne |
| <b>Ryby</b>    | Miruna z pastą serowo-szpinakową<br>Tilapia w cieście curry  | Dorsz z gremolată zapieczony serem<br>Miruna panierowana ze słonecznikiem  | Kotlet rybny z warzywami<br>Miruna panierowana z pomidorem i serem   | Miruna w cieście paprykowym<br>Tilapia w panko   | Dorsz panierowany zapiekany z cukinią i serem mozzarella<br>Tilapia smażona z warzywami   |
| <b>Vegan</b>   | Bataty pieczone z rozmarynem (vegan)   | Quesadilla z warzywami (veg)   | Leczo po węgiersku (vegan)   | Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)  | Pieczone dynia, bataty z brukselką i chilli (vegan)   |
|                | Naleśniki ze szpinakiem (veg)<br>Kotleciki z soczewicy (veg)   | Makaron po chińsku z warzywami na ostro<br>Gryczane kotlety z cukinią i marchewką  | Łazanki z grzybami leśnymi i natką pietruszki (veg)<br>Kotlet jajeczny z ziemniakami i szczypiorkiem zapieczony serem (veg)  | Quesadilla z warzywami (veg)<br>Zapiekanka z cukinią i warzywami (veg)   | Curry z tofu i ciociorką (veg)<br>Frittata ze szpinakiem (veg)  |
| <b>Warzywa</b> | Naleśniki z jabłkami<br>Pieczarki w śmietanie<br>Buraczki na ciepło (veg)<br>Szpinak<br>Mieszanka warzyw na parze<br>Fasolka żółta z bułką tartą   | Naleśnik z jagodowym serem<br>Pieczarki w sosie sojowym<br>Duet marchewkowy z siemieniem lnianym<br>Mieszanka warzyw<br>Brokuły ze słonecznikiem<br>Brukselka  | Placki ziemniaczane (veg)<br>Szpinak<br>Brokuł w sosie beszamelowym z papryką konserwową<br>Modra kapusta<br>Fasolka żółta z bułką tartą<br>Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą | Placki ziemniaczane (veg)<br>Szpinak<br>Brokuły w sosie curry<br>Młoda kapusta z koperkiem na ciepło<br>Fasolka szparagowa mix<br>Mieszanka warzyw na parze  | Placki ziemniaczane (veg)<br>Szpinak<br>Buraczki na ciepło<br>Pieczarki w śmietanie<br>Kalafior z brokulem i prażoną dynią<br>Marchewka mini z sezamem  |
|                | Ziemniaki puree<br>Frytki<br>Ryż z warzywami po włosku (veg)<br>Kasza kuskus z warzywami<br>Kasza pęczak z brokula i szpinakiem i groszkiem  | Ziemniaki z wody z masłem koperkowym<br>Frytki<br>Soczewica z papryką<br>Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką<br>Kasza gryczana   | Ziemniaki puree<br>Frytki<br>Ryż z marchewką i groszkiem<br>Kasza gryczana z cebulą<br>Kasza bulgur  | Ziemniaki z wody<br>Frytki<br>Ryż z warzywami<br>Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką<br>Soczewica z suszonymi pomidorami   | Ziemniaki smażone z warzywami<br>Frytki<br>Ryż z pesto pietruszkowym<br>Kasza bulgur po turecku<br>Kasza gryczana z cebulą  |
|                | Surówka z młodej kapusty z papryką i ogórkiem<br>Salatka z brokułów i czerwonej fasoli<br>Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem<br>Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem                             | Surówka z białej kapusty i świeżej mięty<br>Coleslaw z kalafiora<br>Surówka z selera<br>Surówka z pora, kapusty pekińskiej, groszku zielonego i jajka  | Surówka z marchewki, jabłka i buraka<br>Salatka z fasolką szparagową z sezamem<br>Surówka z białej kapusty i czerwonej rzodkiewki<br>Coleslaw z białej kapusty                                   | Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką<br>Salatka z grillowanym kurczakiem teriyaki<br>Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem<br>Surówka z porem i kukurydzą  | Młoda kapusta szatkowana z jabłkiem, winogronem i żurawina<br>Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki<br>Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem<br>Surówka z porem i rzodkiewką            |
| <b>Salatki</b> | Salatka meksykańska<br>Surówka z czerwonej kapusty, cebuli i pomarańczy<br>Salatka owocowa   | Salatka grecka<br>Salatka szpinakowa<br>Salatka owocowa  | Surówka z kapusty pekińskiej z mini kolbami kukurydzy<br>Letnia salatka z malinami i serem typu feta<br>Salatka owocowa  | Salatka grecka<br>Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella<br>Salatka owocowa  | Salatka szpinak, rukola, gruszka, czarny sezam<br>Salatka z serem wędzonym i szpinakiem<br>Salatka owocowa  |