

poniedziałek 14-09-2020

wtorek 15-09-2020

środa 16-09-2020

czwartek 17-09-2020

piątek 18-09-2020

**Zupy**

Kurpnik na wędzonce

Rosół z makaronem

Zupa ogórkowa na wędzonce

Barszcz ukraiński

Kremowa zupa z dyni z kurczakiem

Krem pomidorowy na ostro

Zupa turecka z soczewicy i kaszy bulgur

Zupa z dyni

Zupa grzybowa z łazankami

Zupa cebulowa



**Danie Fit**

Ragout drobiowe z dynią i pomidorkami

Wieprzowina duszona z pieczarkami

Kurczak duszony z cukinią, cebulą i papryką

Schab pieczony na dyniowym chutney

Kurczak po chińsku z warzywami

**Mięsa i ryby**

Kotlet schabowy z kurkami

Filet zapiekany pomidorami i cukinią, czarna oliwka

Kotlet pożarski z pieczoną dynią

Stripy z kurczaka z jalapeno

Skrzydła panierowane na ostro

Udo z kurczaka w glazurze teriyaki

Enchilada meksykańska wieprzowa

Paki z kurczaka w chrupiącej kukurydzianej panierce

Makaron z boczkiem suszonymi pomidorami i cebulą

Domowa pizza z salami pieczarkami pomidorem i oliwkami

Makaron świderki z boczkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym

Ostre curry z kurczakiem i mango

Wieprzowina z pędami bambusa

Gulasz z żołądków drobiowych w sosie śmietanow chrzanowym

Mintaj panierowany ze szpinakiem

Dorsz z gremolată zapieczony serem

Tilapia z sałwą paprykową

Włók morski pieczony w ziołach

Dorsz w cytrynowej panierce



**Danie wegańskie**

Kaszotto z suszonymi pomidorami, grzybami i natką pietruszki

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Dynia i cukinia grillowana z tymiakiem

Dyniowe Curry

Falafel z jarmużem i jalapeno

Kotleciki dyniowe z pomarańczą i chilli

Plastry kukurydzy zapiekane z mozzarellą i pomidorem

Pulpety jaglane w sosie słodko-kwaśnym

Kotlety selerowo-serowe w panierce z płatków owsianych

Risotto z grzybami

Kalafior i brokuł w ziołowej panierce

Hamburger camembert z sosem aioli i czerwona cebulka

Papryka faszerowana ryżem i warzywami

Wegetariańskie chilli sin carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem

Quesadilla z warzywami rukola i pieczarkami

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Kapusta zasmażana z boczkiem

Marchewka z groszkiem i kukurydzą

Kalafiorowe curry

Buraczki zasmażane ze świeżą papryką

Kapusta czerwona z cebulą i boczkiem

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Mix warzyw ze słonecznikiem

Fasola orientala z sezamem

Kalafior z bułką tartą

Mieszanka warzyw z bułką tartą

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brukselka

**Pierogi**

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi na słodko

Pierogi babuni

Pierogi ze szpinakiem i serem feta

Pierogi po zbójnicku

Pierogi z pieczoną dynią i wędzonym serem

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

**Dodatki**

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 żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

Ryż z pieczarkami i groszkiem

Kasza gryczana

Kuskus Curry

Kasa pęczak z groszkiem zielonym

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Makaron Grandine z pesto pomidorowym

Ryż z warzywami po włosku

Kasza bulgur z pomidorami i mięta

Ryż żółty

**Surówki**

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z buraków czerwonych cebulka

Surówka z białej rzepy

Surówka z brokuła kalafiora i ogórka

Surówka z kapusty kiszanej

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z białej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki i brzoskwini

Surówka mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki z jabłkiem

**Salatki**

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Bar sałatkowy

Bar sałatkowy

Bar sałatkowy

Bar sałatkowy

Bar sałatkowy



**Wegetariańskie i warzywa**