

**poniedziałek 01-08-2022**

**wtorek 02-08-2022**

**środa 03-08-2022**

**czwartek 04-08-2022**

**piątek 05-08-2022**

**Zupy**

Gulaszowa  
Zupa fasolowa z kurkami i młodymi jarzynami (veg)

Kurpnik z kaszą jaglaną na wędzonce  
Zupa krem z brokułów (veg)

Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem  
Jarzynowa (veg)

Ogórkowa  
Pomidorowa z makaronem (veg)

Zupa cebulowa  
Zupa krem z groszku i jarmużu z grzankami (veg)

**Mięsa**

Kotlet pożarski (drobiowy)  
Roladka ze schabu z brokulem i serem w sosie pomidorowym  
Udło kurczaka pieczone po hawajsku  
Makaron w sosie pesto z kawałkami kurczaka  
Wieprzowina Amok z bambusem  
Curry z kurczakiem i cukinią  
Grill

Ostre curry z kurczakiem i mango  
Szyneł z kurczaka z jajkiem sadzonym  
Golonka wieprzowa w kiszzonej kapuście  
Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym  
Shoarma drobiowa z warzywami i serem  
Żeberka wieprzowe w singapurskim sosie BBQ  
Grill

Szaszłyk w marynacie ziołowej z czosnkiem  
Cukinia faszerowana mięsem mielonym  
Wieprzowina po tajsku z zieloną fasolą  
Udło kurczaka w marynacie miodowo-cytrynowej  
Tortilla z kawałkami wieprzowiny na ostro  
Szynka pieczona w sosie musztardowym  
Grill

Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu  
Kotlet mielony  
Wieprzowina z grzybami mun i bambusem  
Filet drobiowy panierowany  
Makaron tagliatelle z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym  
Orientalny makaron z kurczakiem  
Grill

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal  
Kotlet schabowy zapiekany z fasolką szparagową  
Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym  
Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym  
Nuggetsy z kurczaka  
Curry z kurczakiem i cukinią  
Grill

**Ryby**

Filet z mintaja w złocistej panierce  
Filet z miruny z paprykowym kremem fraiche

Miruna w cieście paprykowym  
Morszczuk z grilla marynowany w ziołach

Tilapia panierowana  
Ryba z ziołowym fromage i chipsem z batata

Tilapia w tempurze  
Makrela smazona na ostro

Ryba saute z dipem jalapeno  
Fishburger

**Vegan**

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)  
Penne w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami (veg)

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)  
Tortilla z pure z czerwonej fasoli z serem (veg)

Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką pietruszki (veg)  
Stek z kalafiora z hummusem granatem i kolendrą

Kotlet z kaszy jaglanej i brokuła ze słonecznikiem (veg)  
Lasagne ze szpinakiem cztery sery

Bigos z bocznikami  
Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)



**Vegetarian**

Kotlety gryczane z cukinią i marchewką

Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)

Kotlet z batatów i cieciorki (veg)

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Warzywa grillowane z fetą (veg)

Kaszotto z kaszy gryczanej z z leśnymi grzynami

Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)

Pad thai z wędzonym tofu (veg)

Curry z tofu i cieciorką (veg)

Tortilla wegetariańska z soczewicą, tofu i warzywami (veg)

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Kotleciki z soczewicy z warzywami i amarantusem (veg)

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Ryż smażony na woku (veg)

Bakłażan panierowany (veg)

**Warzywa**

Szpinak  
Pieczarki w śmietanie  
Kapusta biała zasmażana z boczkiem  
Brokuł i kalafior z słonecznikiem  
Bukiet warzyw  
Fasolka żółta z bułką tartą  
Placuszki z miodem i żurawiną

Szpinak  
Pieczarki capucino  
Kapusta modra  
Brukselka  
Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym  
Fasolka żółta z bułką tartą  
Jabłka pieczone z żurawiną

Szpinak  
Marchewka karmelizowana z sezamem  
Pieczarki w sosie serowym  
Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem  
Kalafior z brokulem i prażoną dynią  
Fasolka żółta z bułką tartą  
Placuszki serowe z jabłkiem

Szpinak  
Buraczki zasmażane  
Kapusta zasmażana  
Brokuły ze słonecznikiem  
Kalafior z bułką tartą  
Fasolka żółta z bułką tartą  
Racuchy z cynamonem

Szpinak  
Pieczarki w śmietanie  
Kapusta biała zasmażana z boczkiem  
Brokuł i kalafior z słonecznikiem  
Bukiet warzyw  
Fasolka żółta z bułką tartą  
Ryż na słodko z jabłkami miodem i cynamonem

**Pierogi**

Pierogi ruskie  
Pierogi z serem na słodko

Pierogi ruskie  
Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą

Pierogi ruskie  
Knedle ze śliwkami

Pierogi ruskie  
Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pierogi ruskie  
Pierogi ze śliwkami

**Dodatki**

Kluski śląskie  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Kasza gryczana  
Ryż  
Frytki  
Kasza pęczak z warzywami

Kluski śląskie  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką  
Ryż  
Smażone łudczki ziemniaczane  
Kasza bulgur po turecku

Kopytka szpinakowe  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Kasza pęczak z warzywami  
Ryż z jajkiem  
Talarki ziemniaczane  
Kasza gryczana

Kluski śląskie  
Ziemniaki puree z cebulą  
Kasza gryczana  
Ryż  
Frytki  
Kasza pęczak z warzywami

Kopytka  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Kasza pęczak z warzywami  
Ryż  
Smażone łudczki ziemniaczane  
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka z marchwki i brzoskwini  
Surówka z młodej kapusty z marchewką i kalarepką  
Surówka z kapusty pekińskiej z porem  
Sałatka z ogórka kiszzonego  
Pomidory w śmietanie

Mizeria ze śmietaną  
Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką  
Surówka z marchewki z jabłkiem i chrzanem  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą  
Pomidory z cebulką  
Sałatka masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Surówka z dyni pora i kukurydzy  
Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną  
Surówka z kapusty i majonezem  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą  
Sałatka szwedzka  
Pomidory w śmietanie

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą  
Surówka z marchewki z jabłkiem  
Surówka z selera i marchewki  
Sałatka z ogórka kiszzonego  
Sałatka a'la coleslaw z czerwonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki  
Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą  
Surówka z ogórka z musztardą francuską  
Surówka z dyni z jabłkiem na słodko  
Surówka z pora i groszku  
Pomidory w śmietanie

Sałatka mix (kukurydza,papryka,pomidor,ogórek)

Sałatka z brokuła, jajka, pomidorków  
kaktajlowych i ogórka

Sałatka z burakiem (rukola, burak, ogórek,  
cebula czerwona, zielone winogrona)

Sałatka z tuńczykiem

Sałatka rodos

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Sałatka owocowa

Sałatka owocowa

Sałatka owocowa

Sałatka owocowa

Sałatka owocowa