

## Poniedziałek 21-11-2022

## Wtorek 22-11-2022

## Środa 23-11-2022

## Czwartek 24-11-2022

## Piątek 25-11-2022

## Zupy

Zupa szczawiowa na żeberkach

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami

Zupa rybna

Kapuśniak

Rosół z makaronem

Zupa krem z brokułów (veg)

Zupa grzybowa z łazankami

Ogórkowa (veg)

Grzybowa krem (veg)

Zupa cebulowa (veg)

## Mięsa

Rolada drobiowa faszerowana szpinakiem

Kotlet schabowy panierowany

Kotlet pożarski z karmelizowaną cebulką

Stripsy z kurczaka

Kotlet mielony z karmelizowaną czerwoną cebulą

Filet z kurczaka panierowany w panko

Lasagne drobiowa ze szpinakiem i sosem bazyliowym

Potrawka z kurczaka w sosie sweet chilli z suszonym pomidorem i bazylią

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym

Udko kurczaka w glazurze teriyaki

Schab faszerowany śliwką i morelą

Goląbki w sosie pomidorowym

Karkówka pieczona w sosie kurkowym

Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami

Filet z kurczaka a'la caprese z pesto

Gulasz dyniowy z kurczakiem i kolendrą

Gulasz wieprzowy po myśliwsku

Tortilla z kurczakiem i tajska czerwoną kapustą

Eskalopki wieprzowe w sosie serowym

Strogonow wieprzowy

Żeberko pieczone marynowane w miodzie i majeranku

Curry z kurczakiem i warzywami

Makaron z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i szalwią w sosie pesto

Gulasz drobiowy z pieczonymi warzywami

Szynka pieczona w sosie chrzanowym

Wieprzowina z warzywami w pięciu smakach z makaronem

Kurczak orientalny z warzywami

Wieprzowina po azjatycku z warzywami i sezamem

Kurczak w sosie tandori curry

Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin

Grill mix

Grill mix

Grill mix

Grill mix

Grill mix

## Ryby

Roladki rybne z warzywami

Dorsz w tempurze

Mintaj w chrupiącej panierce

Tilapia w panierce zielonej

Ryba po żydowsku

Tilapia w cieście paprykowym

Rolada rybna

Miruna zapiekana zapiekana w sosie serowo-szpinakowym

Morszczuk z gremoladą

Ryba panierowana z sezamem

## Vegan

Gnocchi z sosem śmietanowym ze szpinakiem i suszonym pomidorem

Ratatuj (veg)

Leczo z warzywami (veg)

Pieczona dynia z miodem rodzynkami i nutką pomarańcza

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Kotlet z kalafiora (veg)

Placuszki kukurydziane z dynią i kolendrą (veg)

Kotlety warzywne z dipem czosnkowym (veg)

Aromatyczne thai curry z brokulem i tofu (veg)

Kotleciki z selera z dipem czosnkowym (veg)

Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)

Kalafior w cieście z sosem sweet chilli (veg)

Aromatyczna potrawka z fasoli i batatów (veg)

Kotleciki buraczane (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Bakłazan panierowany z pastą dyniową i imbirem marynowanym

Chili sin carne (wegan)

Lasagne warzywna (veg)

Potrawka z ciecierzycy Kung Bao (veg)

Aromatyczne thai curry z z cukinią i tofu (veg)

Pieczony batat z brukselką (veg)

Makaron tagliatelle aioli

Gnocchi w sosie śmietanowo szpinakowym i pomidorkiem cherry (veg)

Słodko kwaśne tofu z warzywami

Racuchy serowe z czerwoną porzeczką

Racuchy z jabłkiem

Naleśniki z jabłkami

Jabłka pieczone z żurawiną

Banan w cieście

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Kapusta zasmażana

Buraczki zasmażane z cebulką

Pieczarki w śmietanie

Kapusta czerwona z cebulką na ciepło

Buraczki zasmażane z cebulką

Pieczarki w sosie sojowym

Pieczarki cappuccino

Marchewka z groszkiem i kukurydzą i nutką kurkumy

Mieszanka warzyw na parze

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z bułką tartą

Brukselka

Bukiet warzyw

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Kalafior z bułką tartą

Mix warzyw ze słonecznikiem

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Glazurowana marchewka

Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z

Glazurowana marchewka

Duet marchewkowy z sezamem

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z czosnkiem, nutką pietruszki i bułką

## Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi po indyjsku

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pyzy z mięsem

Kopytka dyniowe

Kopytka

Kluski śląskie szpinakowe

Kopytka

Kluski śląskie buraczkowe

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z marchewką

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Ziemniaki pieczone z warzywami

Frytki

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Ziemniaki pieczone z warzywami

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza bulgur

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kasza bulgur po turecku

Kasza gryczana

Kasza bulgur z pomidorami i miętą

Kasza pęczak

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza gryczana z cebulą

Kasza kuskus z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią

Kasza gryczana z pomidorami i pietruszką

## Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków i ogórków

Surówka z buraków po Koreańsku

Surówka z pora i jabłek

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z kapusty pekińskiej i pomarańczy

Surówka z czerwonej kapusty i rzodkiewki

Surówka z białej i włoskiej kapusty z marchwią i jabłkiem

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z marchewki z żurawiną

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka tajska z białej kapusty

Surówka z marchewki z rodzynkami

Surówka z białej kapusty i czerwonej rzodkiewki

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z selera i marchewki

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą

Surówka z kapusty pekińskiej, groszku zielonego i pora

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki

Surówka z czerwonej kapusty, cebuli i pomarańczy

Surówka z białej kapusty z chrzanem

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

## Sałatki

Jesienna sałatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika

Mix sałat z plasterkami grillowanego karczku, pomidorem, ogórkiem konserwowym, czerwoną cebulą, kaparami, sos musztardowo-miodowy

Mix sałat z grillowanymi plasterkami bekonu, jajkiem sadzonym, groszkiem zielonym, pomidorem i ogórkiem, sos cesar

Mix sałat z grillowanymi plasterkami schabu, pomidorki koktajlowe, oliwki, papryka, rzodkiewka, sos miodowo musztardowy

Mix sałat z grillowanym kurczakiem w marynacie chimichurri, pomidorami, papryka i ogórkiem z letnim sosem vinegrette

Surówka grecka

Sałatka z gruszką i sera plesniowego i orzechami

Sałatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)

Sałatka caprese

Sałatka z jarmużu pomidorów koktajlowych pod sosem musztardowo-miodowym

## Naleśniki

Naleśniki z serem

Czekoladowe naleśniki z twarogiem waniliowym

Naleśniki z serem

Czekoladowe naleśniki z twarogiem waniliowym

Naleśniki z serem

