

poniedziałek 30-01-2023

wtorek 31-01-2023

środa 01-02-2023

czwartek 02-02-2023

piątek 03-02-2023

## Zupy

Rosół z makaronem  
Barszcz ukraiński (veg)Fasolowa  
Zupa krem z zielonego groszku z miętą (veg)Kurpnik z kaszą jaglaną na wędzonce  
Zupa neapolitańska z grzankamiBarszcz biały z kielbasą i ziemniakami  
Jarzynowa (veg)Zupa rybna z liśćmi limonki  
Zupa z pieczonego kalafiora, marchewki i nutą curry(veg)

## Mięsa

Panierowany filet z kurczaka  
Rumsztyk z cebulą karmelizowaną  
Gulasz wieprzowy a'la strogonow  
Enchilada meksykańska z wieprzowiną  
Udko kurczaka w glazurze teriyaki  
Kurczak orientalny z warzywami GrillKotlet schabowy  
Kurczak w sosie śmietanowo-serowym z porem i pieczarkami  
Fasolka po bretońsku  
Kofy wieprzowo-wolowe w sosie pomidorowo-śmietanowym  
Curry z kurczakiem, dynią i jarmużem  
Wieprzowina ostrygowa na ostro GrillFilet z kurczaka po parysku  
Karczek pieczony w sosie chrzanowym  
Gołąbki w sosie pomidorowym  
Delikatna wątróbka drobiowa z jabłkiem i czerwoną porzeczką  
Karkówka w czerwonym winie  
Kurczak z ananasem i kolbami kukurydzy GrillFilet drobiowy devolay  
Cygański kociołek z kielbasą  
Eskalopki z indyka po hiszpańsku  
Tureckie kofy drobiowe z marchewką w sosie pomidorowo-śmietanowym  
Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym  
Tajska wieprzowina z grzybami i papryką GrillKotlet schabowy panierowany z pieczarkami zapieczony serem  
Połędwiczki drobiowe w sosie cytrynowym  
Pieczeń rzymska w sosie grzybowym  
Boczek pieczony po staropolsku w sosie cebulowym  
Satay z kurczaka w marynacie w słodkim sosie chilli  
Kurczak Kung Bao Grill

## Ryby

Miruna w cieście paprykowym  
Morszczuk z grilla marynowany w ziołachTilapia panierowana  
Ryba z ziołowym fromage i chipsem z batataTilapia w tempurze  
Kotlet rybny z łososiem i suszonymi pomidoramiRyba saute z dipem jalapeno  
Miruna w pankoZębacz pieczony w cytrusach z chimichurri  
Fishburger

## Vegan

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)

Warzywa pieczone z ziołami

Ratatouille (veg)

Warzywa grillowane z rozmarynem (veg)

Wegetariańskie chilli con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem (veg)

Gołąbki z pieczarkami (veg)

Kalafiorowe curry (veg)

Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)

Curry z tofu i cieciorką (veg)

Słodko kwaśne tofu z warzywami (vegan)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Quesadilla z warzywami (veg)

Zapiekanka makaronowa z pomidorami, marchewką, cukinią i bakłażanem

Ser panierowany w sezamie (veg)

Lasagne ze szpinakiem cztery sery

Kotleciki z soczewicy (veg)

Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)

Kotlet z czerwonej fasoli, ciecierzycy i marchewki z sosem pomidorowo paprykowym (veg)

Kotleciki kukurydziane z jalapeno (veg)

Glazurowane buraki z serem feta

Łazanki z grzybami leśnymi i natką pietruszki (veg)

Bakłażan panierowany (veg)

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Gnocchi w soie pomidorowym

Pieczone leniwe gołąbki wegetariańskie z soczewicą i ryżem w sosie pomidorowym

Żółty ryż smażony z warzywami

Pad thai z wędzonym tofu (veg)

Makaron orientalny z trawą cytrynową i kolendrą

Ryż smażony na woku (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Banan w cieście

Racuchy z cynamonem

Racuchy z jabłkiem

Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

## Warzywa

Szpinak  
Pieczarki w śmietanie  
Kapusta biała zasmażana z boczkiem  
Brokuł i kalafior z słonecznikiem  
Bukiet warzyw  
Marchewka z sezamemSzpinak  
Pieczarki capucino  
Kapusta modra  
Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem  
Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym  
Fasolka żółta z bułką tartąSzpinak  
Pieczarki w sosie teryaki  
Kapusta zasmażana  
Brukselka  
Kalafior z brokulem i prażoną dynią  
Mieszanka warzyw na parzeSzpinak  
Buraczki zasmażane  
Pieczarki w sosie serowym  
Brokuły ze słonecznikiem  
Kalafior z bułką tartą  
Duet marchewkowy z siemieniem lnianymSzpinak  
Pieczarki w śmietanie  
Buraczki na ciepło  
Brokuł i kalafior z słonecznikiem  
Bukiet warzyw  
Fasolka żółta z bułką tartą

## Pierogi

Pierogi ruskie  
Pierogi z serem na słodkoPierogi ruskie  
Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrąPierogi ruskie  
Pyzy z mięsemPierogi ruskie  
Pierogi z kapustą i pieczarkamiPierogi ruskie  
Pierogi z kapustą i pieczarkami

## Dodatki

Kopytka  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Ziemniaki pieczone z rozmarynem  
Ryż  
Kasza gryczana  
Kasza pęczak z warzywamiKluski śląskie  
Ziemniaki puree z marchewką  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką  
Kasza bulgur po tureckuKopytka dyniowe z masłem szalwiowym  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Ryż z jajkiem  
Kasza pęczak z warzywami  
Kasza gryczanaKluski śląskie  
Ziemniaki puree z cebulą  
Ziemniaki pieczone  
Ryż  
Kasza gryczana  
Kasza pęczak z warzywamiKopytka szpinakowe  
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza pęczak z warzywami  
Kasza jęczmienna z grzybami i cebuląColeslaw z białej kapusty  
Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie  
Surówka z marchewki z żurawiną  
Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem  
Surówka z selera  
Sałatka Kimchi  
Ogórek kiszonySurówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem  
Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku  
Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem  
Surówka z buraków i ogórków  
Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Sałatka Kimchi  
Ogórek kiszonySurówka koperkowa  
Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie  
Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą  
Coleslaw z białej kapusty  
Sałatka Kimchi  
Ogórek kiszonySurówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Sałatka szwedzka  
Surówka z marchewki z jabłkiem  
Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą  
Sałatka Kimchi  
Ogórek kiszonySurówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki  
Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą  
Surówka z pora i groszku  
Surówka z dyni z jabłkiem na słodko  
Surówka z buraków i ogórków  
Sałatka Kimchi  
Ogórek kiszony

Sałatka makaronowa

Sałatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym

Sałatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą

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

Sałatka rodos

Sałatka gyros

Sałatka z kaszą kus kus i ciecierzycą

Sałatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Sałatka śledziowa

Sałatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą

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

Sałatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni

Sałatka z paluszkami krabowymi

Sałatka ryżowa z ogórkiem

Sałatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi

Sałatka z tuńczykiem

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

Sałatka jesienna z papryką konserwową i wieprzowiną

Sałatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)

Sałatka z rucolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta