


	poniedziałek 23-01-2023	wtorek 24-01-2023	środa 25-01-2023	czwartek 26-01-2023	piątek 27-01-2023
Zupy	Żurek Śląski	Szczawiowa na wędznce z jajkiem	Ogórkowa	Kwaśnica	Gulaszowa
	Zupa pomidorowa z bazylią i czosnkiem (veg)	Grzybowa (veg)	Krem z batata z ricottą (veg)	Grochówka (veg)	Pieczarkowa (veg)
Mięsa	Kotlet mielony z indyka z żurawiną	Sznicel schabowy z jajkiem sadzonym	Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi	Kotlet schabowy	Kotlet drobiowy panierowany w wiórkach kokosowych
	Pieczeń wieprzowa w sosie z suszonych sliwek	Filet z kurczaka nadziewany szpinakiem i suszonym pomidorem w sosie serowym	Wieprzowa fajitas z cebulą i papryką w chrupiącej tortilli	Karkówka pieczona w sosie cygańskim	Żeberka wieprzowe z sosie bbq
	Bitki wieprzowe w sosie własnym	Taco z szarpaną wieprzowiną, salsa ,cebulką piklowaną i kolendrą	Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Szynka pieczona w rozmarynie w sosie własnym
	Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami	Gulasz drobiowy z warzywami korzennymi w sosie śmietanowo pomidorowym	Golonka wieprzowa w kiszonej kapuście	Curry z kurczakiem, batatami , kolorową papryką i brokułem	Wątróbka smażona z cebulą i pieczarkami
	Palki z kurczaka w chrupiącej panierce	Shoarma drobiowa z warzywami i serem	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym	Kotlet drobiowy siekany z marchewką i cukinią	Makaron z kurczakiem, pomidorkiem, parmezanem i pesto z czosnku niedźwiedziego
	Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin Grill	Poledwiczka w sosie black pepper Grill	Indyk Teryaki Grill	Kurczak w mango Grill	Wieprzowina z grzybami mun i bambusem Grill
Ryby	Dorsz w cieście paprykowym	Tilapia w węgierskim sosie paprykowym	Tilapia panierowana z pestkami dyni	Morszczuk zapiekany z pomidorem i oliwką	Tilapia panierowana
	Mintaj w chrupiącej panierce	Morszczuk panierowany ze słonecznikiem	Mintaj pieczony w papilotach z sosem porowym	Kotlet rybny w panko	Miruna zapiekana z warzywami grillowanymi i mozzarella
Vegan	Bataty pieczone z rozmarynem (veg)	Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)	Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)	Bataty pieczone z rozmarynem (veg)	Tortilla z warzywami (veg)
	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg)	Batat z brukselką na ostro (vegan)	Paella z warzywami (vegan)	Bigos z bocznikami i grzybami leśnymi	Słodko kwaśne tofu z warzywami (vegan)
 Vegetarian	Gulasz warzywny z ciecierzycą	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)	Kalaforowe curry (veg)	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)	Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)
	Kotleciki z kalafiora z jajkiem (veg)	Kotleciki jaglane ze szpinakiem i serem mascarpone (veg)	Kotlety warzywne z ziarnami	Kotlety jajeczne (veg)	Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym (veg)
	Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)	Bakłażan panierowany (veg)	Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)	Frittata ze szpinakiem (veg)	Curry z tofu i cieciorką (veg)
	Makaron orientalny z warzywami (veg)	Ryż smażony Tom Yum (veg)	Pad thai z wędzonym tofu (veg)	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
	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Szpinak	Szpinak	Dyniowe risotto z szalwią i cynamonem (veg)	Szpinak
Pieczarki w śmietanie	Pieczarki capucino	Marchewka karmelizowana z sezamem	Buraczki zasmażane	Pieczarki w śmietanie	
Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Kapusta modra	Pieczarki w sosie serowym	Kapusta zasmażana	Buraczki na ciepło	
Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Brukselka	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Brokuły ze słonecznikiem	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	
Bukiet warzyw	Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Kalafior z bułką tartą	Bukiet warzyw	
Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi z serem na słodko	Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą	Pyzy z mięsem	Pierogi z kapustą i pieczarkami	Pierogi z kapustą i pieczarkami
Dodatki	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe
	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z marchewką	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki smażone z warzywami	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
	Ryż	Ryż	Ryż z jajkiem	Ryż	Ryż
	Kasza gryczana	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką	Kasza pęczak z warzywami	Kasza gryczana	Kasza pęczak z warzywami
	Kasza pęczak z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Kasza gryczana	Kasza pęczak z warzywami	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Coleslaw z białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem	Surówka koperkowa	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	
Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie	Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku	Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie	Salatka szwedzka	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą	
Surówka z marchewki z żurawiną	Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z pora i groszku	
Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą	Surówka z dyni z jabłkiem na słodko	
Surówka z selera	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Coleslaw z białej kapusty	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków i ogórków	
Salatka Kimchi	Salatka Kimchi	Salatka Kimchi	Salatka Kimchi	Salatka Kimchi	
Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	
Salatka makaronowa	Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym	Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Salatka rodos	
Salatka gyros	Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka śledziowa	Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą	
Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)	Salatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka ryżowa z ogórkiem	Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi	
Salatka z tuńczykiem	Jesienna салатка z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka jesienna z papryką konserwową i wieprzowiną	Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)	Salatka z rucolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	