


	Poniedziałek 18-09-2023	Wtorek 19-09-2023	Środa 20-09-2023	Czwartek 21-09-2023	Piątek 22-09-2023
Zupy	Zupa ogórkowa na wędzonce	Gulaszowa	Indyjska z kurczakiem	Barszcz biały z grzybami	Kapuśniak
	Pomidorowa z makaronem (veg)	Zupa krem z pieczonych warzyw (veg)	Szczawiowa z jajkiem (veg)	Zupa krem marchewkowo dyniowa z pomarańczem	Zupa jarzynowa (veg)
Mięsa	Filet z kurczaka panierowany z ziołami po prowansalsku	Kotlet mielony	Nuggetsy z kurczaka	Schabowy panierowany	Kotlet pożarski (drobiowy)
	Pieczeń karkowa w sosie kurkowym	Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami	Makaron carbonara	Półdewiczki z kurczaka w cieście kokosowym	Fajitas z mięsa wieprzowego w chrupiącej tortilli
	Chili con carne z gorzką czekoladą i świeżą kolendrą	Półdewiczki w sosie pieczarkowo tymiankowym	Papryka faszerowana mięsem i warzywami w pikantnym sosie pomidorowym	Czeskie knedliki z gulaszem myśliwskim i owocami jałowca	Gulasz drobiowy z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym
	Gulasz wieprzowy po cygańsku	Shoarma drobiowa z warzywami i serem	Udło z kurczaka w sosie teryaki	Klops wieprzowy w sosie grzybowym	Kurczak tandori
	Kurczak słodko ostry	Ryż smażony tom yum z kurczakiem	Wieprzowina w sosie ostrygowym	Kurczak kung bao	Kurczak w mleku kokosowym
	Udło z kurczaka po cygańsku ze śliwką	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Udło z kurczaka w sosie BBQ
Danie low fat	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)	Podudzie grillowane z pieczoną dynią i marchwią z bazyliowym pesto (kcal.148/100g)	Kasza bulgur z ciecierzycą, czerwoną cebulą, kurczakiem i świeżym szpinakiem (kcal.270/100g)	Filet z kurczaka duszony z puree dyniowym z imbirem (kcal.148/100g)	Cukinia faszerowana indykiem w sosie pomidorowym z ziołami (kcal.101/100g)
Ryby	Fingersy rybne z sezamem	Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem	Dorsz panierowany	Miętus panierowany	Miruna panierowana z sezamem
	Ryba saute z sosem tatarskim	Ryba w ziołowej marynacie zapiekana z kurkami	Ryba zapiekana w porach	Kotlet rybny z jalapeno i oliwką	Tilapia a'la caprese
Vegan	Bataty pieczone z rozmarynem (veg)	Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)	Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)	Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne) (veg)	Bakłażan po egipsku (veg)
	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg)	Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)	Aromatyczne thai curry z kalafiosem (veg)	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)	Sycylijska caponata z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami (veg)
	Leczo po węgiersku (veg)	Kaszotto z pieczonymi warzywami, pieczarkami i pestkami dyni (veg)	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)	Lasagne ze szpinakiem (veg)	Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)
	Kotlecik z kalafiora z jajkiem (veg)	Ser panierowany (veg)	Naleśniki ze szpinakiem i jajkiem zapieczone serem (veg)	Kotlety cukinió marchewkowe (veg)	Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)
	Makaron orientalny z warzywami	Boczniki po tajsku z makaronem chow mein (veg)	Cukinia faszerowana po chińsku (veg)	Krokiet z kapustą i pieczarkami (veg)	Makaron orientalny z trawą cytrynową i kolendrą
	Naleśniki z waniliowym twarogiem i brzoskwiniami	Racuchy z jabłkiem	Czekoladowe naleśniki z twarozkiem i bananem	Placuszki serowe z jabłkiem	Naleśniki z jabłkami
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Kapusta modra zasmażana	Marchewka z groszkiem i kukurydzą
	Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Kapusta zasmażana	Pieczarki w śmietanie	Marchew z groszkiem	Pieczarki w sosie teryaki
	Bukiet warzyw	Kalafior z bułką tartą	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Brokuł i kalafior z bułką tartą
	Kalafior z sezamem	Marchewka mini z sezamem	Brukselka	Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Fasolka żółta z bułką tartą
	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Fasolka żółta z bułką tartą	Marchewka mini z sezamem	Mieszanka warzyw na parze
	Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane po włosku
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi z pieczoną dynią i wędzonym serem solankowym	Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą	Pierogi ze śliwkami	Cepeliny z mięsem	Pierogi z kapustą i grzybami
Dodatki	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym
	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody
	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki puree z cebulą	Frytki	Ziemniaki pieczone z rozmarynem
	Kasza gryczana z cebulą	Kasza kuskus z warzywami	Kasza bulgur	Kasza bulgur po turecku	Kasza gryczana
	Ryż	Ryż	Ryż żółty z warzywami	Ryż żółty	Ryż
	Kasza pęczak z warzywami	Kasza pęczak	Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza kuskus z warzywami	Kasza pęczak z warzywami
Surówki	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	Pomidory z cebulką	Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą	Orientalna surówka z marchwi i ogórka z sezamem	Salatka a'la coleslaw
	Surówka z marchwi po koreańsku	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z pora i jabłek	Surówka z pomidorów i ogórków	Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną
	Buraczki z cebulą	Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną	Salata masłowa „rzodkiewka”, ogórek	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	Surówka z selera na ostro
	Surówka z czerwonej kapusty i rzodkiewki	Coleslaw z białej kapusty	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka koperkowa	Buraczki z cebulą
	Coleslaw z białej kapusty	Surówka z kapusty kiszzonej	Buraczki z cebulą	Ogórek kiszony	Surówka z białej kapusty z mięta
	Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula	Ogórki małosolne	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Salatka Kimchi	Surówka z dyni pora i kukurydzy
Salatki	Salatka brokułowa z jajem	Salatka gyros	Salatka caprese	Salatka kalafiorowa	Salatka z ryżem, brzoskwiniami i rodzynkami
	Salatka grecka	Salatka z tuńczykiem	Salatka brokułowa z jajem	Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z pora, szynki i selera
	Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka makaronowa	Salata lodowa, rukola, arbuż, mięta	Salatka grecka	Salatka rodos
	Salatka kalafiorowa	Salatka z marchewki i groszku	Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka z kaszą jaglaną, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym	Salatka z pałuszkami krabowymi