


	Poniedziałek 20-11-2023	Wtorek 21-11-2023	Środa 22-11-2023	Czwartek 23-11-2023	Piątek 24-11-2023
<b>Zupy</b>	Kartoflanka z boczkim	Chińska zupa bulionowa z kurczakiem	Koperkowa z ryżem	Rosół	Barszcz czerwony
	Zupa krem z pomidorów (veg)	Zupa szpinakowa z kaszą pęczak (veg)	Zupa z ciecierzycy z makaronem (veg)	Zupa czosnkowa ze szpinakiem (veg)	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)
<b>Mięsa</b>	Kotlet z karkówki panierowany z pieczarkami	Kotlet ala devolay z mielonego fileta z serem i natką pietruszki	Kotlet schabowy z grillowanym kalafiolem zapieczony żółtym serem	Nuggetsy z kurczaka	Kotlet mielony z burakami
	Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i oliwką	Półdzwiczki w sosie hawajskim	Potrąwka z indyka z warzywami i kukurydzą	Eskalopki z indyka po hiszpańsku	Gulasz wieprzowy z marchewką ,dynią, burakiem
	Wołowina po burgundzku	Gulasz wieprzowy z suszoną morelą	Pulpeciki wołowo-wieprzowe w sosie BBQ	Chilli con carne	Rozgrzewający kurczak z pomarańczą
	Filet drobiowy faszerowany w sosie pieczarkowym	Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką	BaoBurger z szarpaną wieprzowiną teryiaki i coleslawem z czerwonej kapusty	Makaron z kurczakiem, kalafiolem i groszkiem w sosie cheddar	Zapiekanka ze schabu z grzybami, ziemniakami i serem(ala gratin)
	Kurczak w sosie tandori curry	Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową	Kaczka orientalna z imbirem, pędami bambusa i orzechami ziemnymi	Wieprzowina z grzybami mun	Kokosowe curry z kurczakiem i mango
	Mix mięs grillowanych	Krokiety z mięsem	Tortilla z kurczakiem i brokułami	Schab ze śliwką w sosie kurkowym	Mix mięs grillowanych
<b>Danie low fat</b>	Orientalny ryż brazowy z pieczonym kurczakiem, imbirem i szczypiorkiem K:188/100g	Kofta drobiowo-szpinakowa w pomidorach	Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią K:155 /100g	Tortilla pełnoziarnista z hummusem z pieczonym kurczakiem i warzywami K:187 /100g	Pieczone udko b/s z kurczaka z marchwią i burakiem K:168 /100g
<b>Ryby</b>	Filet z mintaja w złocistej panierce	Miruna grilowana z salsa pomidorową	Tilapia w cieście curry	Fish & chips	Makrela grillowana z wędzoną śliwką
	Kotlet rybny z cukinią i serem	Makaron z lososiem w sosie śmietanowym z czosnkiem i natką pietruszki	Pulpety rybne w sosie pomidorowym	Dorsz duszony z cukinią i papryką	Tilapia w cieście ziołowym
<b>Vegan</b>	Aromatyczne thai curry z kalafiolem (veg)	Kotlety cukini marchewkowe (veg)	Pełnoziarnisty makaron ze szpinakiem, pomidorem i serem typu feta w pesto jarmużowym(veg)	Ciecierzycza w sosie curry (veg)	Szaszлык warzywny z pasta z bakłażana
	Tortilla z ciecierzycą i warzywami (veg)	Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)	Kotlety warzywne (veg)	Bakłażan po egipsku (veg)	Peczotto z pieczonymi burakami i orzechami włoskimi (veg)
	Frittata ze szpinakiem (veg)	Łazanki z grzybami leśnymi i natką pietruszki (veg)	Krokiet z kapustą i pieczarkami (veg)	Tortilla hiszpańska (ziemniak, szpinak, brokuł, cukinia) (veg)	Makaron w sosie serowym ze szpinakiem(veg)
	Gołabek z kaszą gryczaną, soczewicą, i twarogiem w sosie grzybowym (veg)	Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (veg)	Makaron tagliatelle z dynią i grzybami (veg)	Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)	Kotlet z buraków i kaszy jaglanej
	Boczniki po tajsku z makaronem chow mein (veg)	Sajgonki z warzywami (veg)	Warzywa w tempurze (veg)	Phad thai z tofu (veg)	Żółty ryż smażony z warzywami
	Czekoladowe naleśniki z serem i pomarańczą	Racuchy drożdżowe z jabłkami	Śliwki pieczone z cynamonem pod kruszonką	Naleśniki z waniliowym serkiem i orzechami	Brownie z buraka
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Buraczki na ciepło
	Fasolka w pomidorach	Kalafiorowe curry (veg)	Kapusta czerwona z cebulką na ciepło	Pieczarki w śmietanie	Szpinak
	Buraczki na ciepło	Pieczarki w sosie serowym	Marchew z groszkiem	Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem	Kapusta biała zasmażana z pomidorami
	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Bukiet warzyw	Mieszanka warzyw z prażonymi pestkami dyni	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Brokuł i kalafior z bułką tartą
	Brukselka	Fasolka żółta z bułką tartą	Brukselka	Brokuły	Fasolka szparagowa mix
	Kalafior z bułką tartą	Brokuły	Fasolka żółta z bułką tartą	Marchewka mini z sezamem	Mieszanka warzyw na parze
	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa korzenne pieczone	Warzywa grilowane	Kukurydza z masłem czosnkowym	Zielone warzywa z pary w pesto
<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi zbójnickie zasmażane	Pierogi po meksykańsku z mięsem	Knedle z truskawkami	Pierogi z kapustą i pieczarkami	Pierogi z pieczonym burakiem i fetą
<b>Dodatki</b>	Kopytka jarmużowe	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski ziemniaczano-dyniowe	kopytka buraczane
	Frytki	Ziemniaki puree z cebulą i boczkim	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki smażone z warzywami	Talarki ziemniaczane
	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Kasza jaglana	Kasza bulgur
	Ryż	Ryż tandoori	Ryż z pieczarkami	Ryż z jajkiem	Ryż
	Kasza gryczana	Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Kasza gryczana z cebulą	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
<b>Surówki</b>	Salatka z ogórka po tajsku	Mizeria ze śmietaną	Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą	Ogórek kiszony z cebulką	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
	Surówka z kapusty pekińskiej i białej rzodkwi	Buraczki z cebulą	Surówka z pora i jabłek	Buraczki z cebulą	Salatka z kurczaka,curry i ryżu
	Surówka z selera, jabłka i ogórka z jogurtem	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Kapusta kiszona	Jesienna салатка z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika
	Surówka z czerwonej kapusty i czosnku	Surówka z białej kapusty z porem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z białej kapusty z papryką	Mix salat z serem typu feta, pomidorami, czerwoną cebulą i plasterkami karmelizowanej dyni z
	Surówka z kapusty kiszonej	Ogórek kiszony	Buraczki z cebulą	Salatka a'la coleslaw z czerwonej kapusty	Ogórek kiszony
	Surówka z młodej kapusty, marchewki,koperku i jabłka	Salatka Kimchi	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Salatka z cukinią grillowaną rukolą i pomidorkami cherry
<b>Salatki</b>	Salatka cesar z brokulem	Salatka kalafiorowa	Salatka caprese	Salatka z pomidorow koktajlowych i rukoli	Salatka a'la coleslaw z czerwonej kapusty
	Salatka z tuńczykiem	Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka brokułowa z jajem	Salatka grecka	Salatka śledziowa
	Salatka makaronowa	Salatka grecka	Salata lodowa, rukola, arbuz, mięta	Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym	Salatka brokułowa z jajem
	Salatka z kasza bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka z kurczakiem i warzywami w sosie curry	Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka grecka