

|                      | Poniedziałek 04-12-2023                                                                | Wtorek 05-12-2023                                                                 | Środa 06-12-2023                                                                   | Czwartek 07-12-2023                                                                 | Piątek 08-12-2023                                                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zupy</b>          | Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem                                                      | Zupa szczawiowa na żeberkach                                                      | Zupa z kurczakiem, dynią i mlekiem kokosowym                                       | Meksykańska                                                                         | Zupa rybna a'la puttanesca                                                                   |
|                      | Zupa krem z pieczonej dyni z gruszką                                                   | Pieczarkowa z makaronem (veg)                                                     | Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)                                   | Zupa neapolitańska z grzankami (veg)                                                | Zupa z pieczonego kalafiora, marchewki i nuty curry(veg)                                     |
| <b>Mięsa</b>         | Kotlet Szwajcarski                                                                     | Filet z kurczaka po parysku z gremolata                                           | Schab panierowany zapiekany z szynką i serem                                       | Kotlet ala devolay z mielonego fileta z szynką i serem                              | Steki wieprzowe z cebulką w balsamico                                                        |
|                      | Azjatycki smażony ryż z woka z kawałkami aromatycznej wieprzowiny, warzywami i jajkiem | Pulpety wieprzowe w sosie szpinakowym                                             | Bryzol wieprzowy w sosie smietanowo-porowym                                        | Makaron chiński z kurczakiem i mango                                                | Gulasz wieprzowy po cygańsku                                                                 |
|                      | Kebab ognisty (pikantny)                                                               | Chrupiące nuggetsy drobiowe marynowane w jogurcie                                 | Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...)     | Wieprzowina a'la Stroganow                                                          | Burrito Tex-Mex (wieprzowina, ryż, warzywa)                                                  |
|                      | Filet drobiowy z sosem kaparowym                                                       | Makaron w sosie indyjskim z kurczakiem i kolendrą                                 | Łazanki z boczkiem                                                                 | Zraz wieprzowy w sosie grzybowym                                                    | Kąski z kurczaka w cieście piwnym                                                            |
|                      | Watróbka indyjska z boczniakami w sosie teriyaki                                       | Boczek mao z warzywami                                                            | Wieprzowina słodka - ostra                                                         | Indyk Teriyaki                                                                      | Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokułem                                    |
|                      | Kofta z mięsa wieprzowego z miętą                                                      | Szarpana wieprzowina w bulce maslanej z sosem truskawkowym BBQ                    | Mix mięs grillowanych                                                              | Udziec wieprzowy pieczony z kością na kapuscie zasmażanej z grilowanymi ziemniakami | Mix mięs grillowanych                                                                        |
| <b>Danie low fat</b> | Pieczone udko z kurczaka w marynacie cytrynowej K:174/100g                             | Orientalny ryż brązowy z pieczonym kurczakiem, imbirem i szczypiorkiem K:188/100g | Pieczone pierś z kurczaka ze szpinakiem i serkiem wiejskim K:119/100               | Orientalny ryż brązowy z pieczonym kurczakiem, imbirem i szczypiorkiem K:188/100g   | Saszлык drobiowy z cebulą, papryką i cukinią K:142/100                                       |
| <b>Ryby</b>          | Portugalski gulasz rybny                                                               | Dorsz w cieście paprykowym                                                        | Klopsiki rybne w pikantnym sosie pomidorowym                                       | Okoń nilowy pieczony z pomidorami                                                   | Losoś pieczony w teriyaki ze szczypiorkiem i sezamem                                         |
|                      | Morszczuk panierowany z cebulką przoną zapieczony serem                                | Makaron z lososiem w kremowym sosie, ze szpinakiem i suszonymi pomidorami         | Miruna w panierce pesto                                                            | Dorsz w chrupiącej panierce na szpinaku                                             | Mintaj w cieście paprykowym                                                                  |
| <b>Vegan</b>         | Bataty pieczone z rozmarynem (veg)                                                     | Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym (veg)                         | Papryka faszerowana z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym | Tofu sweet chili pieczone z warzywami i ananasem                                    | Ratatouille                                                                                  |
|                      | Bakłażan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami                                  | Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką                                    | Makaron a'la bolognese z soczewicą i warzywami(veg)                                | Vegańskie curry dyniowo-kokosowe                                                    | Pieczone czerwone falafele z burakami                                                        |
|                      | Kotlet jajeczny z ziemniakami i szczypiorkiem zapieczony serem (veg)                   | Makaron tagiatelle z dynią i grzybami (veg)                                       | Quesadilla z warzywami (veg)                                                       | Vege bolognese na soczewicy z makaronem                                             | Risotto ze szpinakiem (veg)                                                                  |
|                      | Chilli sin carne                                                                       | Frittata z pomidorami                                                             | Indyjskie Muttar Tofu                                                              | Kotlety ziemniaczane po węgiersku                                                   | Zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem i serem typu feta                                      |
|                      | Smażone tofu w sosie z czarnej fasoli (veg)                                            | Warzywa po chińsku z tofu (veg)                                                   | Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)                                             | Warzywa w tempurze (veg)                                                            | Gulasz warzywny z ciecierzycą                                                                |
|                      | Jabłko pieczone z miodem i orzechami włoskimi                                          | Pieczone jabłko z kogłem mogłem i kruszonką                                       | Naleśniki z serem i bananem                                                        | Banan w cieście                                                                     | Racuchy z jabłkiem                                                                           |
|                      | Szpinak                                                                                | Szpinak                                                                           | Szpinak                                                                            | Szpinak                                                                             | Szpinak                                                                                      |
|                      | Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, czarna sezamem                                 | Kapusta czerwona z cebulką na ciepło                                              | Pieczarki w sosie sojowym                                                          | Pieczarki w śmietanie                                                               | Pieczarki w sosie teriyaki                                                                   |
|                      | Kapusta biała zasmażana z boczkiem                                                     | Pieczarki w sosie teriyaki                                                        | Kapusta modra                                                                      | Glazurowana marchewka                                                               | Marchewka z groszkiem i dynią                                                                |
|                      | Kalafior z bułką tartą                                                                 | Bukiet warzyw                                                                     | Bukiet warzyw                                                                      | Bukiet warzyw                                                                       | Bukiet warzyw                                                                                |
|                      | Duet marchewkowy z sezamem                                                             | Kalafior z bułką tartą                                                            | Brukselka                                                                          | Brokuły                                                                             | Brokuły ze słonecznikiem                                                                     |
|                      | Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem                                   | Brokuły                                                                           | Kalafior z bułką tartą                                                             | Fasolka żółta z bułką tartą                                                         | Kalafior z bułką tartą                                                                       |
|                      | Buraki pieczone z rozmarynem, posypane serem feta                                      | Pieczone warzywa korzenne                                                         | Warzywa grilowane                                                                  | Buraki pieczone z rozmarynem, posypane serem feta                                   | Pieczone warzywa korzenne                                                                    |
| <b>Pierogi</b>       | Pierogi ruskie                                                                         | Pierogi ruskie                                                                    | Pierogi ruskie                                                                     | Pierogi ruskie                                                                      | Pierogi ruskie                                                                               |
|                      | Pielmieni z mięsem                                                                     | Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami                                              | Pierogi z serem typu feta i dynią                                                  | Pierogi z salami, oliwkami i kaparami                                               | Pierogi z serem typu feta i dynią                                                            |
|                      | Kopytka                                                                                | Kluski śląskie                                                                    | Kopytka ze szpinakiem                                                              | Kluski śląskie                                                                      | Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym                                                          |
|                      | Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem                                           | Ziemniaki pieczone z rozmarynem                                                   | Ziemniaki po włosku (veg)                                                          | Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem                                        | Ziemniaki smażone z warzywami                                                                |
| <b>Dodatki</b>       | Ziemniaki puree z marchewką                                                            | Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym                                           | Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem                                                | Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym                                             | Ziemniaki puree z cebulą                                                                     |
|                      | Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką                                          | Kasza gryczana z cebulą                                                           | Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą                                               | Kasza bulgur po turecku                                                             | Kasza bulgur                                                                                 |
|                      | Ryż                                                                                    | Ryż żółty                                                                         | Ryż z pesto pietruszkowym                                                          | Ryż z jajkiem                                                                       | Ryż                                                                                          |
|                      | Kasza kuskus z warzywami                                                               | Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką                                  | Kasza bulgur z pomidorami i miętą                                                  | Kasza gryczana                                                                      | Kasza pęczak z groszkiem zielonym                                                            |
|                      | Surówka z buraków czerwonych z cebulą                                                  | Marchewka z chrzanem                                                              | 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 jablek                                                            | Buraczki z cebulą                                                                   | Salatka z kurczaka, curry i ryżu                                                             |
| <b>Surówki</b>       | 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 салат 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                  | Buraczki po koreańsku                                                                        |
| <b>Salatki</b>       | Salatka makaronowa z kurczakiem i suszonymi pomidorami                                 | Salatka kalafiorowa                                                               | Salatka z kurczakiem tandori                                                       | Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli                                           | Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym                                      |
|                      | Salatka z tuńczykiem                                                                   | Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką                                           | Salatka brokułowa z jajem                                                          | Salatka grecka                                                                      | Salatka śledziowa                                                                            |
|                      | Salatka ziemniaczano-pieczarkowa                                                       | Salatka grecka                                                                    | Salata lodowa, rukola, arbuż, mięta                                                | Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym                        | Salatka brokułowa z jajem                                                                    |
|                      | Salatka z kaszą 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                                                                               |

