

Poniedziałek 22.04.2024

Wtorek 23.04.2024

Środa 25.04.2024

Czwartek 26.04.2024

Piątek 27.04.2024

Zupy

Ogórkowa	Botwinka	Rosół	Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem	Pikantna zupa rybna
Pomidorowa z makaronem (veg)	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)	Kapuśniak z białej kapusty (veg)	Krem z buraków czerwonych z chrzanem(veg)	Szczawiowa (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka panierowany z migdałami / Strips z kurczaka z platkami kukurydzianymi	Kotlet Schabowy panierowany / Stek wieprzowy z cebulą	Kotlet schabowy panierowany z jajkiem sadzonym / Kotlet mielony	Devolay z pastą truflową/ Chrupiące poledwiczki drobiowe	Siekaniec z warzywami / stripsy z kurczaka w platkach kukurydzianych
Udko z kurczaka w sosie BBQ	Gyros drobiowy	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami	Pikantne skrzydelka buffalo
Pieczeń wieprzowa z sosem wiśniowo-miętowym	Makaron penne carbonara	Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem	Noodle z kurczakiem w sosie ostrygowym	Steki wieprzowe z sosem cebulowym
Pulpety w sosie koperkowym	Udo kaczki w pięciu smakach z grzybami i warzywami	Hot dog mix	Burger wołowy w bułce typu brioche z roszponką, boczkiem, serem cheddar, chutney z dyni, sos mojoniezowy, pestki dyni i słonecznika	Wieprzowina Kung Bao

Danie low fat

Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)	Roladka z kurczaka faszerowana marchwią w sosie własnym (kcal.181/100g)	Cukinia faszerowana kurczakiem i soczewicą w sosie pomidorowym (kcal.167/100g)	Kofta indycza na patyku z jogurtem i miętą (kcal.162/100g)	Udko z kurczaka bez skóry duszone z warzywami korzennymi (kcal.169/100g)
--	---	--	--	--

Ryby

Morszczuk panierowany	Miruna w cieście brokułowym	Pstrąg pieczony z ziołami	Medaliony z morszczuka z pesto	Morszczuk panierowany ze słonecznikiem
Kotlet mielony z ryby	Tilapia z sosem salsa	Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową	Ryba panierowana ze szpinakiem	Miętus smażony z sosem cytrynowym

Vegan

Gulasz z ciecierzycą, dynią i brokulem (veg)	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)	Makaron orientalny z warzywami (veg)	Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)	Szarpane boczniaki w bułce bao (veg)
--	---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------



Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)	Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)	Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem (veg)	Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)	Curry z tofu i cieciorą (veg)
Ryż smażony z warzywami (veg)	Makaron ryżowy z warzywami (veg)	Hot dog wege	Ratatouille z cukinią i bakłażana w sosie pomidorowym (veg)	Makaron po chińsku (veg)
Naleśniki z jabłkami	Gofry z owocami	Naleśniki z nutellą i bananem	Racuchy drożdżowe z jabłkami	Placuszki serowe z jabłkiem
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Buraczki na ciepło	Kapusta czerwona z cebulką na ciepło	Marchew z groszkiem	Kapusta biała zasmażana z pomidorami	Kapusta zasmażana z kurkumą z pieczarkami
Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Pieczarki w sosie serowym	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 bułką tartą	Marchewka mini z sezamem	Fasolka żółta z bułką tartą	Kalafior z sezamem	Duet marchewkowy z sezamem
Fasolka szparagowa mix	Brokuł	Brukselka	Brokuł	Mieszanka warzyw na parze
Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym	Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem	Pierogi z kapustą i pieczarkami	Cepeliny z mięsem	Pyzy z kaczka i śliwką

Dodatki

Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka buraczane	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza gryczana z cebulą	Soczewica z papryką	Kasza pęczak	Kasza gryczana	Kasza gryczana z cebulą
Ryż	Ryż żółty	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem
Kasza pęczak	Kasza jęczmienna	Kasza jaglana	Kasza kuskus z warzywami	Kasza pęczak z warzywami

Surówki

Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Pomidory z cebulką	Surówka z białej kapusty z miętą	Surówka z białej kapusty z papryką	Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą
Surówka z pomidorów i ogórków	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną	Salata ze śmietaną	Surówka z ogórka z musztardą francuską
Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną	Surówka z selera na ostro	Buraczki z cebulą	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek
Buraczki z cebulą	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Buraczki z cebulą	Surówka z czerwonej kapusty i rzodkiewki	Surówka z marchewki i ananasa
Ogórek kiszony	Surówka z kapusty kiszonej	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Surówka z pora i groszku	Buraczki z cebulą
Marchew z selerem	Buraczki z cebulą	Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą	Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Sałatki

Salatka kalafiorowa	Salatka gyros	Salatka z ryżem, brzoskwiniami i rodzynkami	Salatka brokułowa z jajem	Salatka caprese
Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z tuńczykiem	Salatka z pora, szynki i selera	Salatka grecka	Salatka brokułowa z jajem
Salatka grecka	Salatka makaronowa	Salatka rodos	Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką	Salata lodowa, rukola, arbuz, mięta
Salatka z kaszą jaglaną, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym	Salatka z marchewki i groszku	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka kalafiorowa	Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką