

	Poniedziałek 08-04-2024	Wtorek 09-04-2024	Środa 10-04-2024	Czwartek 11-04-2024	Piątek 12-04-2024	
Zupy	Aromatyczny kapuśniak na wędzonce	Ogórkowa	Grochówka	Krupnik	Fasolowa z kielbasą	
	Krem z marchwi z pomarańczą i imbirem	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chilli (veg)	Pieczarkowa z makaronem (veg)	Krem z cukini	Jarzynowa	
Mięsa	Kotlet schabowy po swajcarsku / stek wieprzowy z jajkiem sadzonym	Filet z kurczaka panierowany ze słonecznikiem/ Siekaniec z warzywami	Filet z kurczaka po parysku z pietruszką/ Stripsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych	Tradycyjny kotlet schabowy na smalcu/Grilowany stek wieprzowy	Filet z kurczaka w migdałach/ Kotlet pożarski	
	Wieprzowe chili con carne	Poładwiczki drobiowe w sosie pieczarkowym z Tymiankiem	Kotlet mielony z kamerlizowaną cebulką	Filet z kurczaka w sosie serowym	Kotlet pożarski drobiowy	
	Grilowany filet z kurczaka w sosie grzybowym	Gulasz wieprzowy z sosem myśliwskim	Udko z kurczaka w sosie bbq	Duszona wątróbka drobiowa z cebulką i kurkami	Pieczen wieprzowa w sosie pieczeniowym z zielonym pieprzem	
	Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym z pesto bazyliowym	Kotlet schabowy zapieczony serem z fasolką szparagową	Wieprzowina w sosie ostrygowym	kurczak słodko kwaśny	Poładwiczki drobiowe w sosie pomidorowym z bazylią	
	Wieprzowina słodko pikantna	Udło w sosie kolendrowym	Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym	Lasagne z mięsem	Wieprzowina w sosie teryjaki	
	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowo paprykowym	Kieszonki z kurczaka faszerowane pikantnym salami w sosie pomidorowo - oliwkowym	Panierowana roladka ze schabu faszerowana papryką	Golonka duszona w kapuście	Grilowana karkówka z cebulą	
Danie low fat	Udło kurczaka duszone z młodą marchwią i szalwią (kcal 159 / 100g)	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)	Orientalny ryż brązowy z pieczonym kurczakiem, imbirem i szczypiorkiem K:188/100g	Cukinia faszerowana indykiem w sosie pomidorowym z ziołami (kcal.101/100g)	
Ryby	Miruna w panco	Morszczuk z cukinią i pomidorem zapieczony serem	Fishburger	Ryba zapiekana w porach	Ryba saute z sosem tatarskim	
	Łosoś w sosie cytrynowym	Mintaj w cieście piwnym	Ryba saute z dipem wasabi z tartą rzodkwią i czarnym sezamem	Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem	Tuńczyk w sosie śmietanowym z kaparami	
Vegan	Fasolka w sosie pomidorowym (veg)	Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)	Cukinia faszerowana z warzywami (veg)	Warzywa w tempurze (veg)	Ciecierzycza w sosie curry z warzywami	
	Kaszotto z grillowaną cukinią i jarmużem (veg)	Ryż smażony z warzywami (veg)	Tagine (batat, cukinia,ciecierzycza, rodzynki) (veg)	Kotlety cukinio marchewkowe (veg)	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)	
	Makaron orientalny z warzywami	Makaron penne w sosie śmietanowo-szpinakowym z serem mozzarella	Gulasz z zielonej soczewicy z pieczonymi warzywami	Curry z tofu i cieciorą (veg)	Makaron orientalny z fasolą zieloną	
	Risotto z grzybami	Bakłażan panierowany (veg)	Makaron w sosie grzybowym (veg)	Kotlety z kaszy jaglanej ze szpinakiem i słonecznikiem (veg)	Enchilada z warzywami (veg)	
	Kotlet panierowany z tofu	Phad thai z tofu (veg)	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg)	Orientalny makaron z warzywami (veg)	Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)	
	Naleśniki z nutella i bananem	Gofry z owocami	Naleśniki z twarogiem, jabłkiem i cynamonem	Jabłka w cieście biszkoptowym	Placuszki biszkoptowe z bananem	
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
	Kapusta zasmażana z boczkiem	Buraczki na ciepło	Marchewka z groszkiem i dynią	Buraczki na ciepło	Kapusta zasmażana z pieczarkami	
	Pieczarki w sosie serowym	Kapusta modra	Pieczarki w sosie sojowym	Pieczarki w sosie teryjaki	Marchewka z groszkiem	
	Karmelizowana marchewka baby	Kalafor z bułką tartą	Bukiet warzyw	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem	Mieszanka warzyw na parze	
	Brokuły ze słonecznikiem	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Duet marchewkowy	Marchewka mini z sezamem	
	Fasolka zielona z masłem	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem	Kalafor z sezamem	Brokul i kalafor z słonecznikiem	
	Kalafor z czarnym sezamem	Marchewka karmelizowana w miodzie	Warzywa grilowane	Brukselka w sweet chili	Fasolka żółta z bułką tartą	
	Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
		Pierogi zbójnickie	Pielmieni z mięsem	Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami	Pierogi ze szpinakiem i serem mozzarella	Kluski leniwe z cynamonem
	Dodatki	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie z suszonymi pomidorami
Frytki		Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	
Ziemniaki pieczone		Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z ziołami	Kasza pęczak	Kasza pęczak	
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulką		Kasza gryczana z cebulą	Kasza jaglana	Ryż żółty	Kasza kuskus z warzywami	
Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem	Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Ryż brązowy	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż dziki		
Surówki	Coleslaw z białej kapusty	Buraczki z cebulą	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Marchewka z chrzanem	Surówka z białej kapusty z marchewką	
	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z rzodkwi z mlekiem kokosowym	Buraczki z cebulą	Ogórki kiszzone z papryką i musztardą francuską	
	Surówka z pora i groszku	Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka	Surówka z porem i rzodkiewką	Surówka z pora i groszku	Kapusta pekińska z kukurydzą	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	Coleslaw z czerwonej kapusty	Buraczki z cebulą	Surówka szwedzka	Orientalna surówka z białej kapusty	
	Salatka kimchi	Surówka z kapusty pekińskiej z porem	Surówka z kalarepy i ogórka	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Buraczki z cebulą	
	Pomidory z cebulką w smietanie	Surówka z pomidorów i ogórków	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem	Surówka z marchewki z jabłkiem i chrzanem	
Salatki	Salatka ryżowa z ogorkiem	Salatka makaronowa	Salatka ze szpinakiem i serem	Salatka hawajska (kurczak,ananas)	Salatka z jarmużem	
	Salatka rodos	Salatka z arbuza i pomidora	Salatka rodos	Salatka morską z tuńczykiem	Salatka makaronowa	
	Salatka ze szpinakiem i serem typu feta	Salatka z pora, szynki i selera	Salatka z rukolą i awokado	Salatka z pieczarek	Salatka z pieczarek	
	Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą	Salatka z patisonem,marynowaną pieczarką i salami	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka marokańska z kuskusem	Salatka z czerwoną fasolą	