

poniedziałek 15-04-2024

wtorek 16-04-2024

17.04.2024 Dzień Włoski

czwartek 18-04-2024

piątek 19-04-2024

## Zupy

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Kartoflanka z boczkiem	Krem ze szparagów(veg)	Krupnik	Irlandzka zupa rybna z kawałkami łososia
Szczawiowa z jajkiem (veg)	Krem z pietruszki i selera z chipsami marchewkowymi (veg)	Żurek Śląski	Kremowa zupa z grillowanych warzyw (veg)	Koperkowa z ryżem (veg)

## Mięsa

Filet z kurczaka w panco/ Kotlet mielony z indyka	Devolay/Chrupiące połówki z kurczaka	Kotlet schabowy / Kotlet mielony z suszonymi pomidorami	Stek wieprzowy grillowany/ Schab panierowany z pieczarkami zapieczony serem	Filet z kurczaka panierowany / Chrupiące połówki z kurczaka
Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym	Domowe gołąbki w sosie pomidorowym	Połówki drobiowe grillowane z warzywami z pesto bazyliowym	Indyk pieczony z młodymi marchewkami karmelizowanymi w miodzie z sezamem	Stek wieprzowy w sosie z zielonego pieprzu
Żeberka pieczone w sosie własnym	Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu	Schiacciata ala pizza Capriciosa	Beef Burger z chedarem, jajkiem sadzonym i grillowanymi szparagami	Gyros wieprzowy z karkówki z cebula, pieczarkami i papryką
Połówki z kurczaka w sosie śmietanowo-porowym	Ognista wieprzowina (pieczarki,papryka,groszek)	Saltimbocca ze schabu	Połówki drobiowe w sosie kurkowym	Boczek pieczony po staropolsku
Aromatyczna wieprzowina z makaronem Udon	Shoarma drobiowa z cebulą i pieczarkami	Udka wolno duszone w sosie puttanesca z zieloną fasolką	Penne z pesto z czosnku niedźwiedziego, kurczakiem i warzywami	Kurczaka w ananasowym curry
Filet z kurczaka ze szpinakiem i serem pleśniowym	Połówki wieprzowe w sosie grzybowym	Karkówka zapiekana z pieczarkami i serem	Wieprzowina słodko- pikantna	Noga kaczki z modrą kapustą i pampuchami

## Danie low fat

Podudzie kurczaka z grillowanymi warzywami (kcal 168 / 100g)	Parowane roladki ze schabu faszerowane szparagami i papryką (kcal 180/100g)	Tortilla wielozłazista z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami( K:186/100g)	Filet z kurczaka marynowany w jogurcie z młoda marchewką , imbirem i sezamem	Kofta indyjska na patyku z jogurtem i mięta (kcal.162/100g)
--	---	---	--	---

## Ryby

Dorsz panierowany	Morszczuk w panco	Mintaj w chrupiącej panierce	Pstrąg z grilla z warzywami	Tilapia w cieście curry
Kotlet rybny z cukinią i serem	Ryba saute z sosem tatarskim	Łosoś gotowany na parze z warzywami	Okoń nilowy zapiekany z pastą brokułową i serem	Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

## Vegan

Falafel z jarmużem i jalapenio	Cukinia faszerowana z warzywami (veg)	Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)	Grillowana tortilla z warzywami , humusem	Bataty z brukselką na ostro (veg)
Zapiekanka kalafiorowa (veg)	Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)	Caponatta z bakłazanem	Kasza pęczak z grillowaną cukinią, jarmużem i pesto pietruszkowym	Gołąbki z kaszą jęczmienną i grzybami leśnymi



Kotlety z kaszy jaglanej ze szpinakiem i słonecznikiem (veg)	Pieczony bakłazan z pomidorem i serem mozzarella	Pulpeciki z soczewicy ,kaszy jaglanej w sosie pomidorowym z cukinią	Makaron ryżowy smażony z burakiem,tofu i sezamem	Curry z pieczarkami ,groszek cukrowy
Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)	Ryż smażony Tom Yum (veg)	Schiacciata ala pizza quattro formaggi ze szparagami	Gulasz warzywny z batatami,fasola i ciecierzycą	Kotlet panierowany z Toffu (veg)
Ser w panierce z żurawiną (veg)	Sajgonki z warzywami (veg)	Wegetariańska carbobara z groszkiem zielonym i młotkowanym pieprzem	Tofu w sosie black pepper (veg)	Zapiekanka makaronowa z mozzarełą i warzywami (veg)
Czekoladowe naleśniki z serem i malinami	Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem	Naleśniki ala straciatella	Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami	Banan w cieście

Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Marchew z groszkiem	Buraczki na ciepło	Pieczarki w śmietanie
Marchewka karmelizowana w miodzie	Brokuły w sosie curry	Kapusta zasmażana	Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem	Kapusta zasmażana z pieczarkami
Brukselka	Bukiet warzyw	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem	Brokuł z bułką tarta
Bukiet warzyw	Fasolka szparagowa mix bekonem i tymiankiem	Fasolka żółta z bułką tartą	Bukiet warzyw	Warzywa po włosku
Fasolka żółta z bułką tartą	Kalafior z bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Kalafior z sezamem	Fasolka zielona z masłem

## Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z białym serem i bakalią	Pierogi ze szpinakiem	Ravioli z pieczoną kaczka z żurawiną i masłem szałwiowym	Pierogi serem i rodzynkami	Pierogi meksykańskie

## Dodatki

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka z czosnkiem niedźwiedzim	Kluski śląskie	Kopytka pietruszkowe
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki opiekane z warzywami	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Talarki smażone z ziołami	Ziemniaki grillowane w skórce	Ziemniaki po włosku
Ryż	Ryż z pieczarkami	Ryż	Ryż tandoori	Ryż
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami	Kasza pęczak z warzywami	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza jagłana
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Kasza kuskus z warzywami	Kasza gryczana	Frytki	Kasza gryczana
Kasza pęczak z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Kasza gryczana	Kasza bulgur po turecku	Kasza pęczak z warzywami

## Surówki

Surówka koperkowa	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Surówka z czerwonej kapusty	Salata masłowa ,rodziewka , ogórek	Salatka szwedzka	Coleslaw z czerwonej kapusty	Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z pora i groszku	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka tajska z białej kapusty
Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z kalarepy i ogórka	Salatka z ogórka po tajsku
Salata masłowa ,rodziewka , ogórek	Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwową	Pomidory z cebulką	Salatka Kimchi	Surówka z marchewki z jabłkiem

## Salatki

Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)
Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka meksykańska	Salatka z tuńczykiem	Salatka hawajska (kurczak,ananas)	Salatka cesar (jajko, grzanki)