

## 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

Grilowany schab z kością/Kotlety schabowy z jajkiem sadzonym

Filet z kurczaka panierowany ze chateyem mango / Siekaniec z warzywami

Filet z kurczaka po parysku z pietruszka/ Połędwiczk drobiowe panierowane

Tradycyjny kotlet schabowy na smalcu/Grilowany stek wieprzowy

Filet z kurczaka panierowany / Siekaniec z warzywami

Wieprzowe chili con carne

Połędwiczk drobiowe w sosie pieczarkowym z Tymiankiem

Kotlet mielony z kamerlizowaną cebulką

Filet z kurczaka w sosie serowym

Kotlet pożarski drobiowy

## Mięsa

Grilowany filet z kurczaka z blanszowanym szpinakiem i brzoskwinia

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

Kotlet schabowy zapieczony serem z fasolką szparagową

Wieprzowina w sosie ostrygowym

kurczak słodko kwaśny

Połędwiczk w sosie pomidorowym z bazylią

Gulasz wieprzowy ala strogonow

Udko w sosie kolendrowym

Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym

Fajitas z kurczakiem

Wieprzowina w sosie teryjaki

Pulpeciki drobiowe w sosie pieczarkowym

Kieszonki z kurczaka faszerowane pikantnym salami w sosie pomidorowo - oliwkowym

Panierowana roladka ze schabu faszerowana papryką

Golonka duszona w młodej kapuście

Grilowana karkówka

## Danie low fat

Udko 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 duszona w ragout warzywnym z oliwkami

Łosoś w sosie cytrynowym

Mintaj w cieście piwnym

Molwa w cieście naleśnikowym

Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem

Tuńczyk w sosie pieprzowym

## Vegan

Fasolka w sosie pomidorowym (veg)

Fasola z ryżem w sosie pomidorowym z czosnkiem, imbirem i cynamonem(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)

Tofu 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 tartą 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 tartą 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

Pierozki Gyoza z kurczakiem i warzywami

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

Ogórki po tajsju

Ogórki kiszzone z papryka i musztarda francuska

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

Sałatka 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

Coleslaw z czerwonej kapusty

Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem

Surówka z kalarepy i buraków

## Sałatki

Sałatka ryżowa z ogorkiem

Sałatka letnia

Sałatka ze szpinakiem i serem

Sałatka hawajska (kurczak,ananas)

Sałatka z jarmużem

Sałatka rodos

Sałatka z arbuza i pomidora

Sałatka rodos

Sałatka morską z tuńczykiem

Sałatka makaronowa

Sałatka ze szpinakiem i serem typu feta

Sałatka z pora, szynki i selera

Sałatka z rukolą i awokado

Sałatka z pieczarek

Sałatka z pieczarek

Sałatka z kaszą kus kus i ciecierzycą

Sałatka z patisonem,marynowaną pieczarką i salami

Sałatka cesar (jajko, grzanki)

Sałatka marokańska z kuskusem

Sałatka z czerwoną fasolą