


	poniedziałek 20-05-2024	wtorek 21-05-2024	środa 22-05-2024	czwartek 23-05-2024	piątek 24-05-2024
Zupy	Meksykańska Krupnik z młodymi warzywami	Żurek z kielbasą Zupa neapolitańska z makaronem gnochetti (veg)	Cygańska z kielbasą Krem z zielonych szparagów (veg)	Zupa Dhal z Soczewicy Botwina z jajkiem	Pikantna zupa rybna Pieczarkowa z makaronem
Mięsa	Filet z kurczaka w panierce serowej/ Kotlet mielony z indyka Udko z kurczaka w ostrej marynacie sambal Pieczony schab w marynacie jałowcowo-rozmarynowej z sosem kurkowym z nuta chilli Gulasz wieprzowy po węgiersku Smażony makaron po chińsku z kawałkami pikantnej wieprzowiny, pędami bambusa, nantuka i orzeszkami ziemnymi	Kotlet schabowy / Kotlet mielony z suszonymi pomidorami Bryzol drobiowy z cebulką Burrito z wołowiną i sosem Chimichurri Grilowana karkówka BBQ Strogonow z kurczaka	Filet kurczaka w panko z sosem sweet chilli/Fingersy z kurczaka w pikantnej panierce Medaliony wieprzowe duszone w porach Keftedesy z oliwkami Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej Kurczak w sosie słodko kwaśnym	Kotlet schabowy w cieście z szynką i groszkiem/stek wieprzowy z jajkiem sadzonym Palki kurczaka pieczone z ziołami Wieprzowina duszona z grzybami mun Wolno gotowane green curry z kurczakiem Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym	Poładwiczki drobiowe panierowane w wiórkach kokosowych/Kurczak w panierce z salsa truskawkową Karkówka pieczona z miodem i czosnkiem Kurczak w sosie szpinakowym Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową Grillowane bez tłuszczu medaliony schabowe na warzywnym ratatoitle
Danie Low Fat	Filet z kurczaka w sosie brzoskwińowo-pomarańczowym (kcal 148/100)	Podudzie kurczaka z grillowanymi warzywami (kcal 168 / 100g)	Roladki z kurczaka z warzywami i imbirem w sosie własnym (kcal 156/100g)	Filet z kurczaka w rosole z warzywami (kcal 130/100g)	Łosoś z warzywami z pary (Kcal 170/100g)
Ryby	Dorsz panierowany z migdałami Ryba w cieście piwnym	Tilapia panierowana w panko Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto	Halibut pieczony ze szpinakiem Ryba w zielonym curry	Dorsz w sosie pomidorowym Ryba w panierce kukurydzianej	Klopsiki z dorsza w sosie koperkowo cytrynowym Mintaj w chrupiącej panierce
Vegan	Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg) Paella z warzywami (veg)	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg) Curry z tofu i cieciorą (veg)	Leczo z cukinii w pomidorach (veg) Pilaw z kaszy bulgur z pieczonymi warzywami	Tofu Sweet Chilli Madras Curry z pieczonymi warzywami	Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym
	Naleśniki z serem i truskawkami Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg) Naleśniki z serem i truskawkami Szpinak Pieczarki w śmietanie Kapusta modra zasmażana Brokuł i kalafior z słonecznikiem Bukiet warzyw Marchewka z sezamem	Ryż smażony z warzywami (veg) Curry z tofu i cieciorą (veg) Pancakes z syropem pomarańczowym Szpinak Buraki zasmażane Młoda kapusta zasmażana Bukiet warzyw Duet marchewkowy z masłem czosnkowym Fasolka żółta z bulką tartą	Tort z tortilli z warzywami (veg) Naleśniki z serem i czekoladą Szpinak Pieczarki w sosie teryaki Marchewka z groszkiem Brukselka Kalafior z brokulem i prażoną dynią Mieszanka warzyw na parze	Vege Balls w sosie pomidorowym Racuchy drożdżowe z musem z truskawek i rabarbaru Szpinak Buraczki w sosie balsamicznym Pieczarki w sosie red curry Brokuly ze słonecznikiem Kalafior z bulką tartą Duet marchewkowy z siemieniem lnianym	Szparagi pod beszamelem (veg) Gnocchi w sosie szpinakowym (veg) Placuszki biszkoptowe z bananem Szpinak Pieczarki w śmietanie Buraczki na ciepło Brokuł i kalafior z słonecznikiem Bukiet warzyw Fasolka żółta z bulką tartą
Pierogi	Pierogi ruskie Pierogi z białym serem i bakaliami	Pierogi ruskie Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pierogi ruskie Pyzy z mięsem	Pierogi ruskie Pierogi z truskawkami	Pierogi ruskie Pielmieni z mięsem
Dodatki	Kopytka Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym Ziemniaki pieczone z rozmarynem Ryż Kasza gryczana Kasza pęczak z warzywami	Kluski śląskie Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Ryż z pesto bazyliowym Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką Kasza bulgur	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym Ziemniaki smażone z warzywami Ryż z jajkiem Kasza pęczak z warzywami Kasza gryczana	Kluski śląskie Ziemniaki puree z pieczoną dynią Ziemniaki pieczone Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem Kasza gryczana Kus kus z prażoną dynią	Kopytka Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Ryż Kasza pęczak z warzywami Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Surówki	Młoda kapusta szatkowana z koperkiem Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie Surówka z marchewki z żurawiną Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem Surówka z selera Salatka Kimchi Ogórek kiszony	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem Surówka z buraków i ogórków Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki Mizeria ze śmietaną koprem Ogórek kiszony	Surówka koperkowa Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą Coleslaw z młodej kapusty Salata ze śmietaną Ogórek kiszony	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki Ogórki małosolne z francuską musztardą i chilli Surówka z marchewki z jabłkiem Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą Surówka z buraków czerwonych z cebulą Salatka Kimchi Ogórek kiszony	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą Surówka z pora i groszku Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek Surówka z buraków i ogórków Salatka z ogórka po tajsku Ogórek kiszony
Salatki	Salatka makaronowa Salatka gyros Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona) Salatka z tuńczykiem	Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą Salatka ze smażonymi salami, pomidorami, papryką konserwową, kukurydzą i serem Salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami Salatka z paluszkami krabowymi Salatka z papryką konserwową i wieprzowiną	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta) Salatka śledziowa Salatka ryżowa z ogórkiem Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)	Salatka Rodos Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami