


	poniedziałek 13-05-2024	wtorek 14-05-2024	środa 15-05-2024	16.05.2024 Dzień Szyunki	piątek 17-05-2024
Zupy	Fasolowa	Rosół ze swojskiej kury z lanyimi kłuskami i warzywami	Flaczki po zamojsku	Botwinka	Chowder kukurydziany z boczkiem wędzonym i płatkami chilli
	Pomidorowa z makaronem (veg)	Zupa krem porowo ziemniaczana	Zupa szpinakowa z kaszą pęczak (veg)	Kapuśniak z młodej kapusty (veg)	Zupa brokułowa (veg)
	Filet z kurczaka w panco / Stripsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych	Kotlet schabowy/Kotlet mielony z karmelizowaną cebulą	Devolay/ Chrupiące połówki z kurczaka	Kotlet mielony/Schabowy po szwajcarsku	Siekańce drobiowe / Filet panierowany z sezamem
	Stek wieprzowy w sosie z zielonego pieprzu	Fajitas z kurczaka w chrupiącej tortilli	Naleśniki z szarpaną wieprzowiną zapiekane, sosem bbq, ogórkami i serem mozzarella	Pieczony filet z kurczaka ze szparagami i serem mozzarella	Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami
Mięsa	Shoarma drobiowa	Makaron z kurczakiem i szparagami w sosie serowym	Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami	Wieprzowina w sosie ostrygowym	Kurczak tandoori z kolendrą
	Pieczeń wieprzowa w sosie myśliwskim	Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym	Połówki z kurczaka w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami i salami	Butter chicken	Satay z kurczaka z sosem orzechowym
	Wątróbka z cebulą, jabłkiem i rabarborem	Wieprzowina słodko - ostra	Udka z kaczki wolno duszone w sosie puttanesca	Kurczaka w ananasowym curry	Gyros wieprzowy z karkówki z cebulą
	Cukinia faszerowana wieprzowiną i ryżem zapieczona serem	Zraz wieprzowy faszerowany ogórkiem i boczkiem w sosie pieczeniowym	Karkówka grillowana z salsą meksykańską i kolendrą	Długopieczona szynka z młodymi ziemniakami i młodą kapustą*	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym
Danie low fat	Kofta indyjska na patyku z jogurtem i miętą (kcal.162/100g)	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Tortilla wielozłarnista z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami (K:186/100g)	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)	Udka z kurczaka bez skóry duszone z warzywami korzennymi (kcal.169/100g)
Ryby	Grillowany filet z dorsza z maselkiem czosnkowym, szparagami i świeżymi ziołami	Tilapia w tempurze	Fish & chips	Pstrąg z grilla z warzywami	Tilapia z sosem salsa
	Dobosz w cieście piwnym	Ryba z ziołowym fromage i chipsem z batata	Losoś gotowany na parze z warzywami	Ryba saute z dipem jalapeno	Miruna panierowana z sezamem
Vegan	Ziemniak pieczony z serem wegańskim ala' gzik	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)	Kaszotto z kaszy bulgur ze szparagami, pomidorami, natką pietruszki i parmezanem wegańskim	Grillowana tortilla z warzywami , humusem	Żółty ryż z warzywami
	Glazurowana marchewka z sezamem	Piramidki z cukinii, bakłażana i pomidora z pesto bazyliowym (veg)	Gołąbki z pieczarkami (veg)	Makaron orientalny z warzywami (veg)	Sajgonki z warzywami (veg)
	Kotlety ziemniaczane z pieczarkami (veg)	Makaron orientalny z trawą cytrynową i kolendrą	Mix dań wege z grilla	Gryczane kotlety z cukinią i marchewką	Gnocchi w sosie pomidorowo serowym z oliwkami i bazylią (veg)
	Ratatouille z cukinii i bakłażana w sosie pomidorowym (veg)	Curry z tofu i cieciorą (veg)	Pieczone miode ziemniaki z masłem czosnkowym i świeżym rozmarynem i jajkiem sadzonym	Gulasz warzywny z batatami, fasolą i ciecierzycą	Kotlety selerowo-serowe w panierce z płatków owsianych(veg)
	Smażony ryż z warzywami (veg)	Ser panierowany (veg)	Kotelet warzywny	Warzywa w tempurze (veg)	Bataty faszerowane po meksykańsku z guacamole i granatem (veg)
	Czekoladowe naleśniki z serem i malinami	Racuchy z rabarborem	Placki twarogowe z rodzynkami	Placuszki na kefirze z owocami	Naleśniki z serem i malinami
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Marchew z groszkiem	Brokuły w sosie serowym	Pieczarki w sosie teryjaki
	Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem	Młoda kapusta zasmażana z boczkiem	Buraczki na ciepło (veg)	Fasolka w pomidorach	Młoda kapusta z koperkiem na ciepło
	Brokuł z kalafiorom i kukurydzą	Bukiet warzyw	Brukselka	Fasolka żółta z bulką tartą	Brokuł z bulką tartą
	Bukiet warzyw	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Fasolka żółta z bulką tartą	Bukiet warzyw	Warzywa po włosku
	Fasolka żółta z bulką tartą	Fasolka szparagowa mix	Mieszanka warzyw na parze	Kalafior z sezamem	Fasolka zielona z masłem
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi z truskawkami	Pyzy z mięsem	Pierogi meksykańskie	Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	Kluski leniwe
Dodatki	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka z czosnkiem niedziewiedziem	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe
	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree z marchewką
	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	Kasza pęczak	Kasza pęczak z warzywami	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza jaglana
	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 jaglana ze szparagami, suszonymi pomidorami i sosem typu feta(veg)	Kasza bulgur po turecku	Kasza pęczak z warzywami
	Surówka koperkowa	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Surówka z młodej białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
	Surówka z czerwonej kapusty	Salata masłowa , rzodkiewka , ogórek	Salatka szwedzka	Coleslaw z czerwonej kapusty	Surówka z pora
Surówki	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 pekińskiej i białej rzodkwi	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem	Surówka z białej kapusty i marchewki
	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 , rzodkiewka , ogórek	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Salata masłowa , rzodkiewka , ogórek	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 gyros
	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka meksykańska	Salatka z żurawiną i kurczakiem	Salatka makaronowa	Salatka cesar (jajko, grzanki)