


poniedziałek 13-05-2024

wtorek 14-05-2024

środa 15-05-2024

16.05.2024 Dzień Szyunki

piątek 17-05-2024

	poniedziałek 13-05-2024	wtorek 14-05-2024	środa 15-05-2024	16.05.2024 Dzień Szyunki	piątek 17-05-2024
<b>Zupy</b>	Fasolowa	Rosół ze swojskiej kury z lanymi kluskami 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 peczak (veg)	Kapuśniak z młodej kapusty (veg)	Zupa brokułowa (veg)
<b>Mięsa</b>	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	Karkówka grillowana z salsą meksykańską i kolendrą	Butter chicken	Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami
	Shoarma drobiowa	Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym	Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami	Żoładki z kurczaka w sosie wsabi z marchewką i groszkiem	Gyros wieprzowy z karkówki z cebulą
	Cukinia faszerowana wieprzową i ryżem zapieczona serem	Stek wieprzowy w sosie grzybowym	Półdewiczki z kurczaka w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami i salami	Kurczaka w ananasowym curry	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym
<b>Danie low fat</b>	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 wielozłazista 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)
	<b>Ryby</b>	Grillowany filet z dorsza z masłem czosnkowym, szparagami i świeżymi ziołami	Tilapia w tempurze	Fish & chips	Pstrąg z grilla z warzywami
Dobosz w cieście piwnym		Ryba z ziołowym fromage i chipsem z batata	Losos gotowany na parze z warzywami	Ryba saute z dipem jalapeno	Miruna panierowana z sezamem
<b>Vegan</b>	Ratatouille z cukinii i bakłażana w sosie pomidorowym (veg)	Piramidki z cukinii, bakłażana i pomidora z pesto bazyliowym (veg)	Gołąbki z pieczarkami (veg)	Grillowana tortilla z warzywami , humusem	Żółty ryż z warzywami
		Kotlety ziemniaczane z pieczarkami (veg)	Makaron orientalny z trawą cytrynową i kolendrą	Mix dań wege z grilla	Makaron orientalny z warzywami (veg)
Smażony ryż z warzywami (veg)		Curry z tofu i cieciorą (veg)	Kotelet warzywny	Gulasz warzywny z batatami,fasolą i ciecierzycą	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
<b>Pierogi</b>	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Marchew z groszkiem	Brokuly w sosie serowym	Pieczarki w sosie teryaki
	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 kalafior 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 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	
<b>Dodatki</b>	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka z czosnkiem niedźwiedzim	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe
	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem 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 peczak	Kasza peczak 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 peczak z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Kasza jagłana ze szparagami, suszonymi	Kasza bulgur po turecku	Kasza peczak z warzywami
<b>Surówki</b>	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
	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
	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)	