

poniedziałek 06-05-2024

wtorek 07-05-2024

środa 08-05-2024

czwartek 09-05-2024

piątek 10-05-2024

## Zupy

Gulaszowa	Barszcz biały z kielbasą	Zupa meksykańska	Barszcz ukraiński	Zupa rybna
Kapuśniak	Zupa szpinakowa z kaszą pęczak	Krem z białych szparagów	Kartoflanka z młodych ziemniaków z czosnkiem niedźwiedzim	Zupa szczawiowa z jajkiem

## Danie

Filet z kurczaka w migdałach/ Kotlet pożarski	Kotlet schabowy/ grillowany stek wieprzowy	Siekaneć drobiowy/ stripsy z kurczaka	Kotlet schabowy zapiekany z pieczarkami/ Karminadle	Filet z kurczaka po parysku z pietruszką/ Poledwiczki drobiowe panierowane
Pieczone udko z kurczaka z ziołami prowansalskimi	Wołowe Chilli con carne	Grill mix	Żoładki drobiowe w sosie chrzanowym	Kurczak w sosie arabiata
Bitki wieprzowe w sosie własnym	Gyros drobiowy	Makaron penne z kurczakiem i pesto z czosnkiem niedźwiedziego	Wołowina po burgundzku	Palki z kurczaka w truskawkowym BBQ
Gulasz wieprzowy w sosie myśliwskim	Roladka z kurczaka faszerowana szpinakiem w sosie śmietanowym	Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym	Burger z chrupiącym kurczakiem z serem cheddar, bekonem, BBQ i warzywami	Makaron bolognese
Klopsiki wieprzowe w sosie grzybowym	Tortilla z grillowanym kurczakiem, warzywami i serem mozzarella	Wątróbka drobiowa z jabłkiem	Cevapcici w sosie pomidorowym	Gulasz wieprzowy z pieczarkami
Kurczak Kung Bao	Wieprzowina z bambusem	Wieprzowina 5 smaków	Kurczak teriyaki	Wieprzowina z brokułami stir fry

## Danie Low Fat

Podudzie kurczaka z grillowanymi warzywami (kcal 168 / 100g)	Szaszłyki z kurczaka z warzywami (kcal 174 / 100g)	Udka kurczaka duszone z młodą marchwią i szalwią ( kcal 159 / 100g)	Roladki z kurczaka z warzywami i imbirem w sosie własnym (kcal 156/100g)	Łosoś z warzywami z pary (Kcal 170/100g)
--	--	---	--	--

## Ryby

Miruna w panku	Tilapia panierowana	Brama w chrupiącej panierce	Morszczuk panierowany ze słonecznikiem	Pulpety rybne w sosie cytrynowym
Ryba saute z sosem tatarskim	Dorsz zapiekany ze szpinakiem i serem	Makaron tagliatelle z łososiem	Dorsz w sosie kaparowym	Grillowany dorsz ze szparagami

## Vegan

Aromatyczne thai curry z kalafiosem (veg)	Panierowana cukinia	Pieczone bataty z brukselką i chili (veg)	Piramidki z bakłażana i pasty dyniowej (veg)	Tofu w sosie black pepper (veg)
Bakłażan po egipsku (veg)	Fasolka w sosie pomidorowym (veg)	Leczo cukiniowo-paprykowe (veg)	Zapiekanka makaronowa ze szparagami (veg)	Kaszotto z grillowaną cukinią i jarmużem (veg)



Kotlety jajeczne	Lasagne ze szpinakiem (veg)	Tofu w sosie słodko kwaśnym (veg)	Potrąwka z dyni, tofu i kolorowej papryki na mleku kokosowym (veg)	Kotlety jajeczne ze szczypiorkiem (veg)
Camembert panierowany z sosem żurawinowym(veg)	Gniocchi w sosie z suszonych pomidorów z rucolą i parmezanem	Frittata z brokułami i pomidorami (veg)	Enchilada z warzywami (veg)	Fasolka po bretońsku(veg)
Risotto ze szparagami	Tagine z ciecierzycy	Orientalne pulpety ryżowe z warzywami	Kaszotto z grzybami (veg)	Zapiekanka ziemniaczki z pieczarkami i serem (veg)
Makaron orientalny z warzywami (veg)	Naleśniki z jabłkami (veg)	Racuchy z białym serem i rodzynkami (veg)	Racuchy serowe(veg)	Jabłka pod kruszonką (veg)
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w śmietanie	Buraczki zasmażane	Pieczarki w sosie teriyaki	Brokuły w sosie curry	Pieczarki w śmietanie
Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Kapusta kiszona zasmażana	Marchewka z groszkiem	Pieczarki w sosie serowym	Kapusta czerwona zasmażana
Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brukselka	Bukiet warzyw	Brokuł i kalafior z słonecznikiem
Bukiet warzyw	Duet marchewkowy z masłem czosnkowym	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Kalafior z bułką tartą	Bukiet warzyw
Marchewka z sezamem	Fasolka żółta z bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Duet marchewkowy z siemieniem lnianym	Fasolka żółta z bułką tartą

## Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami	Pierogi z soczewicą	Pierogi z bójnickie	Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem, ziemniakami i serem mozzarella

## Dodatki

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym	Kluski śląskie	Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z marchewką	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Frytki	Ziemniaki smażone z warzywami	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Ryż	Ryż z pesto bazyliowym	Ryż z jajkiem	Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem	Ryż
Kasza gryczana	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką	Kasza pęczak z warzywami	Kasza gryczana	Kasza pęczak z warzywami
Kasza pęczak z warzywami	Kasza bulgur	Kasza gryczana	Kus kus z prażoną dynią	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

## Surówki

Coleslaw z białej kapusty	Surówka z białej kapusty z marchewką i świeżą czerwoną papryką	Surówka koperkowa z białej kapusty	Surówka z białej kapusty z marchewką i świeżą czerwoną papryką	Surówka z białej kapusty z miętą
Buraczki z cebulą	Buraczki z cebulą	Buraczki z cebulą	Surówka z kalafiora i brokuła	Buraczki z cebulą
Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki z żurawiną	Rzepa z marchewką	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki z żurawiną
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Surówka z czerwonej kapusty z kolendrą	Kapusta pekińska z rzodkiewką	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem	Kapusta pekińska z rzodkiewką
Surówka z selera	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Kapusta kiszona z jabłkiem i cebulą	Brokuł z kalafiosem i ogórkiem w majonezie	Surówka z buraków i ogórków
Surówka z kapusty kiszzonej	Salatka Kimchi	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Buraczki z cebulą	Kalarepa z ogórkiem
Ogórek kiszony	Ogórek kiszony z papryką i musztardą francuską	Pomidory z cebulą w śmietanie	Ogórek kiszony z papryką i musztardą francuską	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

## Salatki

Salatka makaronowa	Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym	Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Salatka rodos
Salatka gyros	Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka śledziowa	Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą
Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)	Salatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni	Salatka z pałuszkami krabowymi	Salatka ryżowa z ogórkiem	Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi
Salatka z tuńczykiem	Salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka z papryką konserwową i wieprzowiną	Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)	Salatka z rucolą, granatem, pomidorami cherry i serem typu feta