

poniedziałek 10-06-2024

wtorek 11-06-2024

środa 12-06-2024

czwartek 13-06-2024

piątek 14-06-2024

**Zupy**

Zupa orkiszowa z kurczakiem  
Koperkowa z ryżem

Gróchówka  
Ziemniaczana z porem

Meksykańska  
Sopa de tortilla

Gulaszowa  
Zupa krem z jarzyn (veg)

Rosół z makaronem  
Zupa brokułowa (veg)

**Mięsa**

Filet z kurczaka zapiekany z serem i pomidorem  
Stripsy z kurczaka / Kotlet drobiowy pożarski  
Gołąbki z młodej kapusty z mięsem wieprzowym i ryżem  
Makaron z łososiem w sosie śmietanowym z czosnkiem i natką pietruszki  
Karczek pieczony w sosie śliwkowym

Schab panierowany / Stek wieprzowy z cebulką  
Kotlet mielony w sosie myśliwskim  
Wątróbka drobiowa z duszonym porem  
Parowany filet z kurczaka z bobem, pomidorami i oliwkami z sosem jogurtowym  
Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem

Fajitas  
Filet z kurczaka panierowany w sezamie / Siekanie z warzywami  
Carnitas  
Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami  
Tacos al Pastor/Enchiladas

Kotlet schabowy panierowany w migdałach / Kotlet mielony  
Stripsy z kurczaka  
Makaron orzo z chorizo, oliwkami i suszonymi pomidorami  
Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu  
Stek wieprzowy w sosie śmietanowo parowym  
Noga z kurczaka z grillowanymi warzywami w pesto

Kotlet mielony z karmelizowaną cebulką  
Stripsy z kurczaka / Kotlet drobiowy panierowany w słoneczniku  
Mix mięs grillowanych  
Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym  
Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokułem  
Makaron w sosie z sera pleśniowego, porów i białego wina z kurczakiem  
Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym

**Orient**

Wieprzowina z grzybami mun

Curry z kurczakiem i cukinią

Wieprzowina słodko - ostra

Kurczak w orzechowym sosie curry

**Ryby**

Miruna w panku  
Ryba zapiekana w porach

Filet z mintaja w złocistej panierce  
Tilapia a'la caprese

Dorsz panierowany z migdałami  
Ryba z dipem maślano - kaparowym

Morszczuk panierowany  
Mix ryb grillowanych

Mintaj w cieście z curry  
Tilapia z sosem salsa

**Vegan**

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Tortilla z ciecierzycą i warzywami (veg)

Żółte curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem (veg)

Makaron w sosie szpinakowym

Orientalny makaron z warzywami (veg)  
Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)

Kalafiorowe curry (veg)  
Orientalny makaron z warzywami (veg)

Kotlet ziemniaczany z warzywami (veg)  
Makaron ryżowy z warzywami (veg)

Burger serowy z warzywami i truskawkowym chutney  
Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)  
Tofu w sosie black pepper (veg)



**Vegetarian**

Enchilada z warzywami (veg)  
Racuchy z rabarbarem  
Frittata z warzywami (veg)  
Warzywa grillowane z ziołami

kotlety warzywna z dipem czosnkowym  
Racuchy z bananem  
Cukinia faszerowana z warzywami (veg)  
Warzywa grillowane z serem feta

Chilli sin carne  
Racuchy z jabłkami  
Makaron z pesto szpinakowym z dodatkiem świeżego szpinaku  
Warzywa grillowane z ziołami

Kotlet warzywny panierowany w panku  
Placuszki serowe z tuskawkami  
Makaron w sosie pomidorowym z cukinią oliwkami ser typu feta  
Warzywa grillowane

Tortilla ze szpinakiem, serem typu feta i słonecznikiem (veg)  
Racuchy z borówkami  
Cukinia zapiekana w sosie pomidorowym z mozzarellą  
Warzywa grillowane z ziołami

**Warzywa**

Młoda kapusta z marchewką  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Pieczarki w sosie sojowym  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka glazurowana z miodem i imbirem  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Kukurydza z masłem czosnkowym  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafior z sosem curry  
Szpinak  
Brokuły ze słonecznikiem  
Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem  
Bukiet warzyw  
Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka z groszkiem i dynią  
Szpinak  
Kalafior z sezamem  
Pieczarki w śmietanie  
Brokuł ze słonecznikiem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Młoda kapusta z koperkiem  
Kukurydza z masłem czosnkowym  
Fasolka żółta z bułką tartą

**Pierogi**

Pierogi ruskie  
Pierogi babuni

Pierogi ruskie  
Pierogi z truskawkami

Pierogi ruskie  
Pierogi po meksykańsku z mięsem

Pierogi ruskie  
Knedle z truskawkami

Pierogi ruskie  
Pierogi z kapustą i pieczarkami

**Dodatki**

Kopytka  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza gryczana  
Kasza bulgur

Kluski śląskie  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Ryż  
Kasza pęczak z warzywami  
Kasza gryczana

Kopytka pietruszkowe  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza gryczana z cebulą  
Kasza pęczak z warzywami

Kopytka  
Ziemniaki puree  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Ryż  
Kasza bulgur z pomidorami i mięętą  
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kopytka  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza jęczmienna  
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

**Surówki**

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką  
Sałata z rzodkiewką  
Surówka z kapusty kiszzonej  
Marchewka z jabłkiem  
Sałatka cesar (jajko, grzanki)

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą  
Surówka z białej rzodkiewką i papryką  
Marchewka z jabłkiem

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem  
Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem musztardowo miodowym  
Surówka z marchewki z jabłkiem  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków  
Marchewka z jabłkiem  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka orientalna z białej kapusty  
Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków  
Marchewka z jabłkiem  
Surówka z kiszonych ogórków  
Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

**Sałatki**

Sałatka z kurczakiem

Sałatka meksykańska z kurczakiem

Mix sałat z grillowanymi połówkami chimichurri, pomidor, ogórek, kukurydza, sos vinegrette

Sałatka wiosenna z rzodkiewką, pomidorem i jajkiem

Sałatka ze szpinakiem i serem