

## Poniedziałek 01-07-2024

## Wtorek 02-07-2024

## Środa 03-07-2024

## Czwartek 04-07-2024

## Piątek 05-07-2024

## Zupy

Zupa szczawiowa na żeberkach

Zupa z szynką, zielonym groszkiem i warzywami

Rosół ze swojskiej kury z lanymi kluskami i warzywami

Zupa cygańska z kielbasą

Rybna na wędzonej makreli z mlekiem i groszkiem (veg)

Kremowa zupa serowa z prażonym słonecznikiem (veg)

Pomidorowa z makaronem (veg)

Zupa z kopru włoskiego i selera z pomarańczową nutą (veg)

Zupa z botwinki i czerwonej soczewicy z nutą kwaśnej śmietany

Piecarkowa (veg)

## Mięsa

Filet drobiowy po hawajsku

Kotlet schabowy

Filet po parysku

Stek wieprzowy z cukinią i papryką zapieczony serem

Chrupiące poledwiczki z kurczaka

Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem

Zraz drobiowy w sosie kaparowym

Medaliony wieprzowe duszone w porach

Hot dog z kielbaską, kapustą w majonezie i prażoną cebulką

Delikatna wątróbka drobiowa z jabłkiem i czerwoną porzeczką

Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal

Makaron z kurczakiem, kalafiolem i groszkiem w sosie cheddar

Kurczak Generała Tso

Kurczak w sosie szpinakowym

Kurczak orientalny z brokułami i sezamem

Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami

Pieczeń wieprzowa z sosem wiśniowo-miętowym

Hot dog z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulką

Spaghetti bolognese

Kurczak tandoori z kolendrą

Kofta z mięsa wieprzowego z mięta

Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej

Makaron carbonara z cukinią

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

## Danie low fat

Parowane kawalki indyka z cukinią i pieczarkami

Filet z kurczaka fit z warzywami na parze i zielonym ryżem

Filet z kurczaka duszony z cukinią, pomidorami i bazylią

Pulpeciki drobiowe w rosole

Indyk na parze z warzywami

## Ryby

Dorsz panierowany z migdałami

Tilapia w cieście ziołowym

Halibut pieczony ze szpinakiem

Dorsz w sosie pomidorowym

Klopsiki z dorsza w sosie koperkowo cytrynowym

Ryba w cieście piwnym

Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto

Ryba duszona w ragout warzywnym z oliwkami

Hot dog z dorszem i sosem tatarskim

Mintaj w chrupiącej panierce

## Vegan

Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendra (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Bataty faszerowane po meksykańsku z guacamole i granatem (veg)

Tofu Sweet Chilli

Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym

Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)

Tofu w sosie black pepper (veg)

Kotleciki z selera i jarmużu (veg)

Hot dog z wegańska kielbaską i sosem orzechowym



Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)

Kaszotto z suszonymi pomidorowami, grzybami i natką pietruszki (veg)

Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami

Kotlety kalafiorowe

Placuszki biszkoptowe z bananem

Naleśniki z serem i malinami

Placuszki na kefirze z owocami

Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym

Makaron orientalny z Warzywami

Ratatouille

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami

Buraczki na ciepło

Pieczarki w sosie teryjaki

Szpinak

Pieczarki w śmietanie

Kapusta modra zasmażana

Młoda kapusta z kolorową papryką na ciepło

Kapusta młoda zasmażana

Buraczki w sosie balsamicznym

Buraczki na ciepło

Brokuł z kalafiolem i kukurydzą

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem

Pieczarki w sosie red curry

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Glazurowana marchewka

Marchew z groszkiem

Brukselka

Brokuły ze słonecznikiem

Bukiet warzyw

Fasolka szparagowa mix

Brokuł

Kukurydza z masłem czosnkowym

Kalafior z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Warzywa grilowane

Warzywa grilowane po turecku

Mix warzyw ze słonecznikiem

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Warzywa grilowane

## Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pierogi z serem i malinami

Pyzy z mięsem

knedle ze śliwkami

Pielmieni z mięsem

## Dodatki

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym

Kluski śląskie

Kopytka

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Kasza gryczana z cebulą

Kasza jaglana ze szparagami, suszonymi pomidorami i serem typu feta (veg)

Ryż z jajkiem

Kasza bulgur po turecku

Ryż

Ryż

Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

Kasza pęczak z warzywami

Ryż z pesto pietruszkowym

Kasza pęczak z warzywami

Kasza pęczak

Kasza bulgur

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

## Surówki

Młoda kapusta szatkowana z koperkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Coleslaw z białej kapusty

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z pomidorów i ogórków

Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli

Marchew z selerem

Surówka z ogórka i rzodkiewki

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, kukurydzy i pora

Coleslaw z kalafiora

Sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Buraczki z cebulą

Pomidory w śmietanie

Buraczki z cebulą

Surówka z buraka i ogórka ze słonecznikiem

Pomidory w śmietanie

Marchewka z chrzanem

Surówka z marchewki i ananasa

Ogórki małosolne

Mizeria ze śmietaną

Buraczki z cebulą

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Buraczki po koreańsku

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Ogórki małosolne

Sałatka z ogórka kiszzonego

Ogórki małosolne

Surówka z kalarepy i ogórka

## Sałatki

Sałatka makaronowa z agrestem

Sałatka gyros

Sałatka z bobem, cukinią i mozzarellą

Sałatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)

Sałatka cesar z brokulem

Sałatka z kurczakiem i avocado

Sałatka caprese

Sałatka grecka

Sałatka śledziowa

Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym