


	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 Kremowa zupa serowa z prażonym słonecznikiem (veg)	Zupa z szynką, zielonym groszkiem i warzywami Pomidorowa z makaronem (veg)	Rosół ze swojskiej kury z lanymi kluskami i warzywami Zupa z kopru włoskiego i selera z pomarańczową nutą (veg)	Zupa cygańska z kielbasą Zupa z botwinki i czerwonej soczewicy z nutą kwaśnej śmietany	Rybna na wędzonej makreli z mlekiem i groszkiem (veg) Piecarkowa (veg)
Mięsa	Filet drobiowy po hawajsku Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem Boczek mao z warzywami Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką Gulasz wieprzowy po węgiersku Kurczak tandoori z kolendrą	Kotlet schabowy Zraz drobiowy w sosie kaparowym Palki z kurczaka w ostrej marynacie sambal Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami Kaczka orientalna, imbirem, pędami bambusa, orzechami ziemnymi z makaronem Kofta z mięsa wieprzowego z miętą	Filet po parysku Medaliony wieprzowe duszone w porach Kieszonki z kurczaka faszerowane pikantnym salami w sosie pomidorowo - oliwkowym Pieczeń wieprzowa z sosem wiśniowo-miętowym Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej Makaron z kurczakiem, kalafiem i groszkiem w sosie cheddar	Stek wieprzowy z cukinią i papryką zapieczony serem Hot dog z kielbaską, kapustą w majonezie i prażoną cebulką Kurczak Generała Tso Hot dog z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulką Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym Makaron carbonara z cukinią	Chrupiące połówki z kurczaka Karkówka pieczona z miodem i czosnkiem Kurczak w sosie szpinakowym Spaghetti bolognese Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową Delikatna wątróbka drobiowa z jabłkiem i czerwoną porzeczką
Danie low fat	Parowane kawałki 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 Ryba w cieście piwnym	Tilapia w cieście ziołowym Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto	Halibut pieczony ze szpinakiem Ryba duszona w ragout warzywnym z oliwkami	Dorsz w sosie pomidorowym Hot dog z dorszem i sosem tatarskim	Klopsiki z dorsza w sosie koperkowo cytrynowym Mintaj w chrupiącej panierce
Vegan	Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg) Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg) Tofu w sosie black pepper (veg)	Bataty faszerowane po meksykańsku z guacamole i granatem (veg) Kotleciki z selera i jarmużu (veg)	Tofu Sweet Chilli Hot dog z wegańska kielbaską i sosem orzechowym	Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym Bakłażan po grecku zapiekany z feta
	Kotleciki z soczewicy Makaron ze szpinakiem i serem gorgonzola Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg) Naleśniki z serem i malinami	Kaszotto z suszonymi pomidorami, grzybami i natką pietruszki (veg) Pierogi gyoza z warzywami (veg) Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem (veg) Placuszki na kefirze z owocami	Zapiekanka ziemniaczana po nelsonsku z grzybami, jajkiem i cebulą (veg) Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym Tort z tortilli z warzywami (veg) Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Kotlety kalafiorowe Pulpety z soczewicy w sosie pomidorowym Makaron orientalny z Warzywami Racuchy drożdżowe z musem z truskawek i rabarbaru	Kotleciki buraczane z sosem tatarskim Ratatouille Gnocchi w sosie szpinakowym (veg) Placuszki biszkoptowe z bananem
	Szpinak Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami Kapusta modra zasmażana Brokuł z kalafiem i kukurydzą Glażurowana marchewka Fasolka szparagowa mix Warzywa grilowane	Szpinak Buraczki na ciepło Młoda kapusta z kolorową papryką na ciepło Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem Marchew z groszkiem Brokuł Warzywa grilowane po turecku	Szpinak Pieczarki w sosie teryjaki Kapusta młoda zasmażana Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem Brukselka Kukurydza z masłem czosnkowym Mix warzyw ze słonecznikiem	Szpinak Szpinak Buraczki w sosie balsamicznym Pieczarki w sosie red curry Brokuły ze słonecznikiem Kalafior z bułką tartą Duet marchewkowy z siemieniem lnianym	Szpinak Pieczarki w śmietanie Buraczki na ciepło Brokuł i kalafior z słonecznikiem Bukiet warzyw Fasolka żółta z bułką tartą Warzywa grilowane
Pierogi	Pierogi ruskie Pierogi z kapustą i pieczarkami	Pierogi ruskie Pierogi z serem i malinami	Pierogi ruskie Pyzy z mięsem	Pierogi ruskie knedle ze śliwkami	Pierogi ruskie Pielmieni z mięsem
Dodatki	Kopytka Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z rozmarynem Kasza gryczana z cebulą Ryż Kasza pęczak	Kluski śląskie Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Kasza jagłana ze szparagami, suszonymi pomidorami i serem typu feta(veg) Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem Kasza bulgur	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z rozmarynem Ryż z jajkiem Kasza pęczak z warzywami Kasza gryczana	Kluski śląskie Ziemniaki puree z cebulą Ziemniaki pieczone Kasza bulgur po turecku Ryż z pesto pietruszkowym Kasza kuskus z warzywami	Kopytka Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Ryż Kasza pęczak z warzywami Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Surówki	Młoda kapusta szatkowana z koperkiem Surówka z pomidorów i ogórków Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, kukurydzy i pora Buraczki z cebulą Ogórki małosolne Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Coleslaw z kalafiora Surówka z buraka i ogórka ze słonecznikiem Mizeria ze śmietaną Ogórki małosolne	Coleslaw z białej kapusty Marchew z selerem Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek Pomidory w śmietanie Buraczki z cebulą Salatka z ogórka kiszzonego	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty Surówka z ogórka i rzodkiewki Buraczki z cebulą Marchewka z chrzanem Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą Ogórki małosolne	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą Pomidory w śmietanie Surówka z marchewki i ananasa Buraczki po koreańsku Surówka z kalarepy i ogórka
Salatki	Salatka makaronowa z agrestem Salatka z kurczakiem i avocado	Salatka gyros Salatka caprese	Salatka z bobem, cukinią i mozzarellą Salatka grecka	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta) Salatka śledziowa	Salatka cesar z brokulem Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym