

**Poniedziałek 22-07-2024**

**Wtorek 23-07-2024**

**Środa 24-07-2024**

**Czwartek 25-07-2024**

**Piątek 26-07-2024**

**Zupy**

Kalafiorowa (veg)  
Kartoflanka z boczkiem

Barszcz ukraiński (veg)  
Kwaśnica na żeberkach

Pomidorowa z makaronem (veg)  
Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami

Szczawiowa z jajkiem (veg)  
Orientalny rosół na kacze z makaronem pszennym

Zupa rybna z pomidorami  
Fasolowa

**Mięsa**

Sznyceł z piersi kurczaka w migdałach  
Kurczak po cygańsku ze śliwką  
Bitki wieprzowe w sosie chrzanowym  
Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką  
Duszona wieprzowina w sosie curry

Kotlet schabowy  
Zraz drobiowy w sosie kaparowym  
Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal  
Domowe gołąbki w sosie pomidorowym  
Żeberka w sosie singapurskim BBQ

Filet drobiowy chimichurri z grilla  
Pulpeciki wieprzowe w pomidorach zapieczone mozzarella  
Kąski z kurczaka w sezamie  
Pieczeń wieprzowa z sosem sojowym, miodem i czosnkiem  
Kaczka po pekińsku ze smażonym makaronem chow mein i warzywami

Schab z jajkiem sadzonym  
Rumsztyk wieprzowy z cebulką  
Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami i serem typu feta  
Delikatna wątróbka drobiowa z jabłkiem i czerwoną porzeczką  
Udko z kurczaka z pomidorami i papryką

Chrupiące połówki z kurczaka  
Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu  
Filet drobiowy faszerowany warzywami w sosie porowym  
Spaghetti bolognese  
Kurczak w sosie curry

Chrupiące udko z kurczaka z kolendrą i limonką  
Kofta z mięsa wieprzowego z miętą

Baba ziemniaczana z boczkiem i kielbasą

Makaron carbonara z cukinią

Schab w cieście francuskim a'la wellington

**Danie low fat**

Parowane kawałki indyka z cukinią i pieczarkami

Filet z kurczaka w sosie salsa

klopsiki drobiowe gotowane z warzywami

Szaszлык drobiowy z cebulą, papryką i cukinią

Indyk na parze z warzywami

**Ryby**

Dorsz duszony z cukinią i papryką  
Filet z mintaja w złocistej panierce

Tilapia w cieście ziołowym  
Klopsiki rybne z orzechami

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem  
Ryba duszona w ragout warzywnym z oliwkami

Tilapia w cieście ziołowym  
Stek z tuńczyka z pepperonata i ziołami

Fish & chips  
Łosoś zapiekany z cukinią i serem blue

**Vegan**

Falafel w chrupiącej tortilli (veg)  
Placki z młodej kapusty(veg)

Zapiekanka z ziemniakami i brokułami (veg)  
Tofu w sosie black pepper (veg)

Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)  
Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi

Pulpety ryżowe w sosie pomidorowym (veg)  
Placek ziemniaczany z gulaszem z zielonej soczewicy z pomidorami i papryką

Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym  
Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką  
Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Krokiet z pieczarkami i serem żółtym (veg)  
tort z tortilli z warzywami

Wegetariańska lasagne a'la bolognese z soczewicą i warzywami(veg)  
Pieczona papryka faszerowana kaszą i pieczarkami (veg)

Falafel z sosem jogurtowym tahini(veg)  
Makaron w sosie śmietanowo-kurkowym (veg)

Warzywa grillowane z serem wędzonym (veg)  
Aromatyczne thai curry z kalafirem (veg)

Kotleciki ziemniaczane z kurkami w śmietanie (veg)

Bakłażan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami

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

Kotleciki z czerwonej kapusty i marchewki (veg)

Lasagne ze szpinakiem i dynią (veg)

Czekoladowe naleśniki z twarogiem i bananem

Placuszki na kefirze z owocami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Ryż z jabłkami i cynamonem

Racuchy serowe z czerwoną porzeczką



Szpinak  
Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami  
Kapusta modra zasmażana  
Brokuł z kalafirem i kukurydzą  
Głazurowana 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 teryaki  
Kapusta młoda zasmażana  
Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem  
Brukselka  
Kukurydza z masłem czosnkowym  
Mix warzyw ze słonecznikiem

Szpinak  
Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem  
Buraczki w sosie balsamicznym  
Pieczarki w sosie red curry  
Brokuły ze słonecznikiem  
Kalafior z bułką tartą  
Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Szpinak  
Kapusta z boczkiem i pomidorami  
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 maselkiem koperkowym  
Frytki  
Kasza gryczana z cebulą  
Ryż  
Kasza pęczak

Kluski śląskie  
Ziemniaki puree  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Kasza jęczmienna  
Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem  
Kasza bulgur

Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym  
Ziemniaki z wody z maselkiem 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 maselkiem koperkowym  
Frytki Wedges  
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  
Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem  
Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli  
Colesław z kalafiora  
Surówka z buraka i ogórka ze słonecznikiem  
Mizeria ze śmietaną  
Ogórki małosolne

Colesław z białej kapusty  
Marchew z selerem  
Sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek  
Pomidory w śmietanie  
Surówka z pora i jabłek  
Sałatka z ogórka kiszzonego

Colesław 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  
Ogórki małosolne  
Surówka z kalarepy i ogórka

**Sałatki**

Sałatka makaronowa z agrestem  
Sałatka z kurczakiem i avocado

Sałatka z paluszkami krabowymi  
Sałatka caprese

Sałatka z bobem, kaparami i wędzonym białym serem  
Sałatka gyros

Sałatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)  
Sałatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą

Sałatka cesar z brokułem  
Sałatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi