

**poniedziałek 05-08-2024****wtorek 06-08-2024****środa 07-08-2024****czwratek 08-08-2024****piątek 09-08-2024****Zupy**

Kapuśniak

Zupa cebulowa

Gróchówka

Meksykańska

Bolońska z mięsem mielonym i warzywami

Grzybowa (veg)

Fasolowa z fasolki szparagowej

Kalafiorowa (veg)

Krem marchewkowy z imbirem, kardamonem i mlekiem kokosowym (veg)

Zupa pomidorowa z bazylią i czosnkiem (veg)

**Mięsa**

Karczek zapiekany z pieczarkami i serem

Kotlet schabowy

Filet zapiekany pomidorami i bazylią

Filet z kurczaka w panco

Płatki z kurczaka w pikantnym sosie paprykowym

Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

kotlet dorobioowy w panierce curry

Schab panierowany mocno pieprzowy z tymiankiem

Stek wieprzowy z łopatki duszony z cebulą

Pieczeń z karczku w sosie własnym

Filet z kurczaka po parysku

Stek wieprzowy z cukinią i papryką zapieczony serem

Chilli con carne

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym z marchewką

Filet drobiowy panierowany z kolorową papryką

Schab duszony z cebulą i cukinią w rozmarynie

Filet z kurczaka w sosie musztardowo miodowym

Filet z kurczaka panierowany migdałach

Filet z kurczaka w sosie śmietanowo ziołowym

Kotlet drobiowy siekany z marchewką i cukinią

Roladka drobiowa faszerowana brokitem i suszonymi pomidorami

Kotlet mielony w sosie pieczeniowo-śmietanowym

Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym

Schab w włoskiej panierce

Filet z kurczaka panierowany z siemieniem lniwym

Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapeno, warzywami i sosem serowym

Karczek pieczony w sosie chrzanowym

Burger cappellese

Tortilla wieprzowa z pikantnym sosem pomidorowym

Wątróbka drobiowa w sosie musztardowym

Kurczak na ostro z bambusem

Słodko kwaśna wieprzowina

Kurczak w mleku kokosowym

Połędwiczki w sosie "black pepper"

Kurczak curry z łociami kaffiru i mlekiem kokosowym

**Ryby**

Miruna w cieście paprykowym

Tilapia zapiekana z cukinią

Dorsz pamieorwany w curry

Morszczuk z szpinakiem i serem

Dorsz w panco

**Vegan**

Lecho z cukini w pomidorach

Łazanki (veg)

Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)

Makaron z pesto szpinakowym z dodatkiem świeżego szpinaku

Paella z warzywami (veg)

Makaron udon z warzywami i sosem sojowym

Smarzony ryż z warzywami

Makaron ryżowy z warzywami w sosie sojowo imbirowym

Ryż tom yum

Pad Thai z warzywami

Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)

Kotlety gryczane z warzywami

warzywne pulpeciki w sosie serowym

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Placuszki warzywne z dipem czosnkowym (veg)

pancake z syropem miętowym

Naleśniki z truskawkami

Serusie

Naleśniki z malinami

Banany w cieście

Warzywa pieczone z ziołami

Warzywa grillowane po włosku

Warzywa grillowane z serem feta

Warzywa grillowane po włosku

Warzywa grillowane z pesto bazyliowym

Szpinak w śmietanie z czosnkiem

Szpinak w śmietanie z czosnkiem

Pieczarki cappucino

Szpinak w śmietanie z czosnkiem

Szpinak w śmietanie z czosnkiem

Pieczarki w śmietanie

Kapusta zasmażana z boczkiem

Szpinak w śmietanie z czosnkiem

Buraki zasmażane

Kapusta zasmażana

Kapusta modra

Marchew z groszkiem na ostro

Brokuły w płatkach miodalów

Pieczarki smażone z pietruszka

Marchew babu w sezamie

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw z miadalami

Mieszanka warzyw na parze

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw z miadalami

fasolka szparagowa

kalafiro z bułka tarta

Buraczki na ciepło

Kalafior z brokulem

Fasolka żółta z bułka tarta

**Pierogi**

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ze szpinakiem

Kartacze z miesem

Pierogi z kapusta i grzybami

Pierogi z serem

Pierogi z mięsem

Kluski śląskie

Kopytka

kluski

Kopytka

Kluski śląskie

Młode ziemniaki z koperkiem

Młode ziemniaki z koperkiem

Młode ziemniaki z koperkiem

Młode ziemniaki z koperkiem

Młode ziemniaki z koperkiem

**Dodatki**

Ziemniaki smażone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki smażone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki smażone z czosnkiem i majerankiem

Ryż z pesto pietruszkowy

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż z pesto pietruszkowy

Kasza gryczana

Kasza peczak z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Kasza peczak z warzywami

Kasza gryczana

Kus kus z warzywami

Frytki

Kasza kus kus

Frytki

Kasza kus kus z papryką

**Surówki**

Surówka z białej kapusty

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z białej kapusty

Surówka z białej kapusty

Surówka z białej kapusty z mięta

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Meksykańska sałatka z kukurudzy (esavites)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurudzą

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i

Mizeria ze śmietaną

Pomidoru z cebula

Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem

Kiszona kapusta z cebula i jabłkiem

Mizeria ze śmietaną

Ogórki małosolne

Ogórki małosolne z marchewką i czosnkiem

Mizerkia ze śmietaną

Ogórki małosolne

Pomidory z cebulą

Sałata masłowa z pomidorem, ogórkiem i śmietaną

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

**Vegetarian**