

	Poniedziałek 30-09 -2024	Wtorek 01-10-2024	Środa 02-10-2024	Czwartek 03-10-2024	Piątek 04-10-2024
Zupy	Koperkowo-ogórkowa z ryżem	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami	Zupa szczawiowa na żeberkach	Krupnik z kaszą gryczaną na żeberkach	Chińska zupa bulionowa z kurczakiem
	Pomidorowa z makaronem (veg)	Cebulowa z czerwonej cebuli (veg)	Ziemniaczana z porem (veg)	Zupa dyniowa z imbirem i pomarańczą (veg)	Zupa rybna z liśćmi limonki
Mięsa	Filet drobiowy panierowany z kolorową papryką	Siekańce drobiowe z warzywami	Kotlet schabowy zapiekany z fasolką i serem	Filet z kurczka w cieście ziemniaczano dyniowym	Schab w panierce ziołowej z pieczarkami i pietruszką
	Aromatyczny kurczak z ciecierzycą i salami	Zraz wieprzowy faszerowany cebulą i ogórkiem owinięty boczkem	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym	Gulasz wieprzowy z pieczoną dynią	Wątróbka drobiowa z cebulką i wytrawnym sosem malinowym
	Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapeño, warzywami i sosem serowym	Podudzie z kurczaka w pikantnej glazurze	Filet drobiowy satay z grilowanym ananasem	Diabelski gyros drobiowy z kolorową papryką	Zielone naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem zapieczone serem
	Leniwe gołąbki w sosie pomidorowym	Makaron z brokulami, boczkiem, kurczakiem w sosie serowym	Curry z kurczakiem i cukinią	Roladka ze schabu z brokulem i serem w sosie pomidorowym	Indyjskie curry z mlekiem kokosowym i mango
	Kotlet mielony po chłopsku w sosie grzybowym	Kurczak słodko-kwaśny	Czaszuszuli (gruziński gulasz wołowy)	Burger wołowy w bułce typu brioche z rosponką, boczkiem, serem cheddar, chutney z dyni, sos moinezow, nestki dżmi i słonecznika	Pikantne wingsy a la kfc
	Golonka duszona w piwie	Mix mięs grilowanych	Pikantna tortilla z wieprzowiną i warzywami	Podudzie z kurczaka zapiekane z ananasem i słodkim sosem chilli	Żeberka w sosie bbq
Danie low fat	Udko z kurczaka bez skóry duszone z warzywami korzennymi (kcal.169/100g)	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)	Grilowany schab z jabłkiem i cebulą	Parowany filet z kurczaka z puree dyniowym i białym serem	Indyk duszony w kapuście
	Ryby	Grilowany filet z dorsza z maselkiem czosnkowym i świeżymi ziołami	Makrela grillowana w cytrynowym aromacie	Tilapia a la caprese	Miruna w pestkach dyni
Ryba w panierce ziołowej		Mintaj panierowany z cebulką prażoną zapieczony serem	Miruna panierowana	Ryba soute w sosie szafranowym	Dorsz w cieście piwnym
Vegan	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)	Pieczony kalafior w pomidorach (veg)	Falafel z jarmużem i jalapeño	Bruksełka z Dynią i batatami w chili	Cukinia w panco
	Smażony ryż z warzywami po chińsku	Tofu w sosie black pepper (veg)	Placuszki z cukini i serem typu feta (cukinia, ser typu feta, kapary) (veg)	Gulasz z pieczonych warzyw	Rożki z chrupiącymi warzywami
	Camembert w pikantnej panierce (veg)	Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidor, groszek)(veg)	Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)	Gniochci dyniowe z sosem kurkowym i serem bursztyn	Szaszłyk z kolorowymi warzywami
	Penne arabiata	Gulasz warzywny z ciecierzycą	Gryczane kaszotto z botwinka, zieloną soczewicą, burakiem, koperkiem i serem typu feta (veg.)	Lasagne ze szpinakiem i dynią z sosem pomidorowym	Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)
	Curry z tofu i cieciorą (veg)	Cukinia faszerowana po chińsku (veg)	Panierowany bakłażan	Dynia piżmowa faszerowana kus kusem i serem feta	Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi
	Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Pancakes z owocami	Gofry z bitą śmietaną i owocami	Placuszki dyniowe z roszynkami	Naleśniki z brzoskwiniami
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Buraczki zasmażane	Kapusta zasmażana z boczkiem
	Brokuły w sosie curry	Kapusta z papryką chilli	Glazurowana marchewka	Soczewica w pomidorach	Pieczarki z natką pietruszki z czosnkiem
	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Kalafior z sezamem	Kalafior z brokulem i prażoną dynią	Brokuł w beszamelowym sosie
	Fasolka szparagowa mix	Marchew z groszkiem i bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Kalafior z bułką tartą
	Duet marchewki z bułką tartą i szczypiorkiem	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Bruksełka	Fasolka mix	Duet marchewkowy z sezamem
Warzywa grilowane	Warzywa grilowane po turecku	Warzywa grilowane	Warzywa grilowane po włosku	Warzywa grilowane	
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pierogi z kaczką i śliwkami	Pierogi z pieczoną dynią, serem typu feta i tymiankiem	Pierogi babuni
Dodatki	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe	Kluski śląskie
	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
	Talarki ziemniaczane	Ziemniaki z wody	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Frytki STEAKHOUSE	Ziemniaki puree z wasabi
	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Ryż z pieczarkami	Kasza jagłana	Ryż brązowy
	Ryż żółty z warzywami	Ryż dziki	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza gryczana z cebulą
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana	Kasza pęczak z brokulami szpinakiem i groszkiem	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką	
Surówki	Surówka babuni z białej kapusty	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej i czerwonej kapusty , marchewki , kukurydzy i pora	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka
	Surówka z pora i groszku	Surówka z ogórka z musztardą francuską	Ogórek kiszony	Surówka z pora i jabłek	Surówka z marchewki i ananasa
	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Buraczki po koreańsku	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
	Surówka z kalarepy i ogórka	Salata masłowa ,rozkiewka , ogórek	Surówka z kalafiora i brokuła	Salata ze śmietaną	Surówka z pora
	Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i roszynkami	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z selera, jabłka i ogórka z jogurtem	Surówka z dyni z jabłkiem na słodko	Surówka z kiszonych ogórków
	Surówka z pomidorów i papryki zielonej	Kimchi z ogórka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i babryki	Surówka z kapusty pekińskiej i pomarańczy	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem
Salatki	Salatka diabelska na ostro	Jesienna салатka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią	Salatka kus kus
	Salatka z serem wędzonym i szpinakiem	Salatka gyros	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka z paluszkami surimi	Salatka hawajska (kurczak, ananas)