

**poniedziałek 07-10-2024**

**wtorek 08-10-2024**

**środa 09-10-2024**

**czwartek 10-10-2024**

**piątek 11-10-2024**

**Zupy**

Krupnik

Minestrone (veg)

Kapuśniak

Zupa kalafiorowa

Żurek

Zupa krem z jarzyn (veg)

Flaki

Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Rosół z makaronem

Koperkowa z ryżem

**Mięsa**

Kotlet schabowy / Kotlet mielony

Klopsiki drobiowe w kurkowym sosie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowym

Mix mięs grillowanych

Filety drobiowy panierowany w nasionach

Gulasz wieprzowy po węgiersku

Filet drobiowy panierowany / Stripsy z kurczaka

Siekańce drobiowe z warzywami

Kurczak w sosie curry

Półędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-tymiankowym z cebulą i pieczarkami

Filet po hawajsku

Mix mięs grillowanych

Kotlet schabowy / Stek wieprzowy z cebulką

Gyros drobiowy

Pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym

Pieczeń wieprzowa na kapusie kiszzonej

Filet w sosie kaparowym

Pałki z kurczaka w glazurze

Filet z kurczaka panierowany w płatkach migdałowych / Kotlet drobiowy z warzywami

Mix mięs grillowanych

Stek wieprzowy w sosie grzybowym

Kaczka po polsku duszona w jabłkach

Gulasz wieprzowy po myśliwsku

Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu

Karkówka Belweder z czosnkiem i majerankiem / Kotlet mielony

Stek wieprzowy z cebulą

Bitki wieprzowe w sosie

Marynowane półędwiczki drobiowe chimichurri z warzywami

Łańdki drobiowe w sosie chrzanowym

Zapiełkanka z gyrosem drobiowym i warzywami

**Orient**

Udko w sosie kolendrowym

Kurczak Kung Bao

Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrzygowym

Kurczak tikka masala

**Ryby**

Miruna w panku

Ryba z warzywami stir fry

Dorsz panierowany z sezamem

Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Dorsz w cieście piwnym

Ryba z sałką meksykańską

Morszczuk panierowany

Tilapia a la caprese

Mintaj w chrupiącej panierce

Dorsz na sosie cytrynowo maślanym

**Vegan**

Ciecierzycza w sosie curry (veg)

Curry z tofu i cieciorką (veg)

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Wegetariańskie chilli con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem (veg)

Cukinia faszerowana

Orientalny makaron z warzywami (veg)

Ser panierowany

Gofry z twarogiem, rukolą i jajkiem sadzonym

Serusia

Frittata z warzywami (veg)

Warzywa grillowane z ziołami

Marchewka z groszkiem i dynią

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki w sosie teryjaki

Kalafior z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Zielona soczewica z pieczonymi warzywami

Ryż smażony tom yum

Tortilla ze szpinakiem, serem typu feta i słonecznikiem (veg)

Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem

Tajskie curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem

Warzywa grillowane z serem feta

Brukselka karmelizowana z dynią

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki w śmietanie

Kalafior z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Bakłajan po egipsku (veg)

Makaron ryżowy z warzywami (veg)

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

Racuchy z truskawkami

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Warzywa grillowane z ziołami

Kalafior z bułką tartą

Szpinak

Brokuły ze słonecznikiem

Mieszanka warzyw na parze

Kukurydza z masłem czosnkowym

Fasolka żółta z bułką tartą

Zapiełkanka warzywna

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Kotlet warzywny panierowany w panku

Placuszki serowe z jabłkiem

Ryż z jajkiem w sosie ostrzygowym (veg)

Warzywa grillowane

Marchewka z groszkiem i dynią

Szpinak

Kalafior z sezamem

Pieczarki w śmietanie

Brokuły w sosie serowym

Fasolka żółta z bułką tartą

Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)

Tofu w sosie black pepper (veg)

Smażony makaron orientalny z warzywami

Racuchy z bananem

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Warzywa grillowane z ziołami

Duety marchewkowy z sezamem

Szpinak

Bukiet warzyw

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Zasmażana kapusta

Fasolka żółta z bułką tartą

**Vegetarian**



**Warzywa**

**Pierogi**

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ryż

Kasza gryczana

Kasza bulgur z pomidorami i mięętą

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Ryż

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana

Kopytka pietruszkowe

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ryż

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak z warzywami

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Ryż

Kasza bulgur z pomidorami i mięętą

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ryż

Kasza jęczmienna

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Surówka z białej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Salata z rzodkiewką

Surówka z kapusty kiszzonej

Marchewka z jabłkiem

Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka z kurczakiem

Surówka z białej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z białej rzodkiewką i papryką

Marchewka z jabłkiem

Salatka rodos

Salatka meksykańska z kurczakiem

Surówka z białej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem

Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem musztardowo miodowym

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatka grecka

Salatka z tuńczykiem i jajkiem

Surówka z białej kapusty

Surówka z buraków

Marchewka z jabłkiem

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka orientalna z białej kapusty

Surówka z kapusty kiszzonej

Salatka rodos

Salatka z zielonej fasoli i orzechami

Surówka z białej kapusty

Surówka z buraków

Marchewka z jabłkiem

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka ze szpinakiem i serem

**Salatki**