

## poniedziałek 14-10-2024

## wtorek 15-10-2024

## środa 16-10-2024

## czwartek 17-10-2024

## piątek 18-10-2024

	poniedziałek 14-10-2024	wtorek 15-10-2024	środa 16-10-2024	czwartek 17-10-2024	piątek 18-10-2024
<b>Zupy</b>	Zupa meksykańska z indykiem	Gulaszowa	Fasolowa	Zupa grzybowa z kurczakiem i nutą curry	Rosół z makaronem
	Zupa krem z jarzyn (veg)	Kremowa zupa serowa z prażonym słonecznikiem (veg)	Zupa krem z brokułów i szpinaku (veg)	Zupa kalafiorowo pieczarkowa (veg)	Szczawiowa z jajkiem (veg)
<b>Mięsa</b>	Klopsiki drobiowe w rosole z warzywami korzeniowymi (danie fit)	Panierowany filet z kurczaka	Filet z kurczaka w bulionie z warzywami (danie fit)	Udziec wieprzowy pieczony z kością	Schab panierowany / Stek wieprzowy z pomidorem zapieczony serem
	Filet z kurczaka panierowany / strips	Kotlet Schabowy panierowany / Stek wieprzowy z cebulą	Filet z kurczaka panierowany / strips	Panierowany filet z kurczaka / Drobiowy kotlet mielony z pieczarkami	Szaszлык drobiowy z warzywami (danie fit)
	Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką	Półdłwiczki drobiowe w sosie cytrynowym	Żeberka pieczone w sosie własnym	Makaron penne z kurczakiem w sosie grzybowym	Makaron z szynką i pieczarkami
	Gyros drobiowy	Makaron penne z bekonem i zielonym groszkiem w sosie śmietanowym	Steki wieprzowe z sosem cebulowym	Parowany filet z kurczaka z pastą dyniową, imbirem i miadłami (danie fit)	Gyros drobiowy z warzywami i serem
	Kotlet mielony	Sztuka mięsa z warzywami w rosole (danie fit)	Makaron spaghetti z sosem bolońskim	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym
<b>Orient</b>	Mix mięs grillowanych	Karkówka w marynacie czosnkowo-musztardowej	Gyros drobiowy	Mix mięs grillowanych	Irlandzki gulasz wieprzowy
	Wieprzowina po tajsku z zieloną fasolą	Kurczak czosnkowy	Wieprzowina słodko-kwaśna	Kurczak w mleku kokosowym	Wieprzowina z grzybami mun
<b>Ryby</b>	Dorsz panierowany z sezamem	Fingerys rybne z sezamem	Miruna w cieście paprykowym	Morszczuk panierowany	Ryba panierowana ze szpinakiem
	Tilapia a'la caprese	Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto	Ryba z dipem maślano - kaparowym	Dorsz z gremolată zapieczony serem	Ryba zapiekana w porach
<b>Vegan</b>	Aromatyczne thai curry z kalafiosem (veg)	Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (veg)	Tofu w sosie curry ze szpinakiem (veg)	Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi (veg)	Gulasz warzywny z ciecierzycą
	Orientalny makaron z warzywami (veg)	Tortilla z ciecierzycą i warzywami (veg)	Makaron w sosie grzybowym (veg)	Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)	Makaron po chińsku z warzywami na ostro
	Batát z brukselką na ostro (veg)	Makaron ryżowy z warzywami (veg)	Makaron po chińsku z warzywami na ostro	Ryż po chińsku z warzywami na ostro	Tofu w sosie black pepper (veg)
	Tagine (batát, cukinia, ciecierzycza, rodzyunki) (veg)	Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)	Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)	Kotlet warzywny panierowany w panku (veg)	Zapiekanka wegetariańska z warzywami (veg)
	Arancini z cynamonem i jabłkami	Śliwki zapiekane pod kruszonką	Racuchy drożdżowe ze śliwką	Placuszki serowe z jabłkiem	Serniki
	Frittata ze szpinakiem (veg)	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)	Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)	Krokietki z serem i pieczarkami	Sycylijska caponata z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami (veg)
	Warzywa grillowane z ziołami	Warzywa grillowane z ziołami	Warzywa grillowane z serem feta	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane z ziołami
	Marchewka z groszkiem i kukurydzą	Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem	Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem	Marchewka na gęsto	Duet marchewkowy z sezamem
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw	Duet marchewkowy z sezamem	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw
<b>Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem</b>	Pieczarki w śmietanie	Marchew z groszkiem	Pieczarki w śmietanie	Brokuł i kalafior z bułką tartą	
<b>Glazurowana marchewka</b>	Brokuły w sosie serowym	Buraczki na ciepło	Brokuły w sosie serowym	Pieczarki w sosie serowym	
<b>Kalafior z brokulem i prażoną dynią</b>	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka żółta z bułką tartą	
<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	
	Cepeliny z mięsem	Pierogi zbożniczekie zasmażane	Knedle ze śliwką	Pierogi z ziemniakami i pieczarkami	
	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka pietruszkowe	Kopytka ze szpinakiem	
	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z wody	
	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki smażone z warzywami	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki smażone z warzywami	
<b>Dodatki</b>	Kasza bulgur	Frytki	Kasza bulgur po turecku	Frytki	
	Ryż	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż	Ryż z pieczarkami i groszkiem	
	Kasza gryczana z cebulą	Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Prażona kasza gryczana z cebulką i czosnkiem	
	Kuskus perłowy z pesto pietruszkowym	Kasza gryczana	Kasza pęczak z warzywami	Kuskus perłowy z pesto pietruszkowym	
	Kasza z kaszą	Kasza z kaszą	Kasza z kaszą	Kasza z kaszą	
<b>Surówki</b>	Surówka z białej kapusty z papryką	Kapusta biała z papryką konserwową	Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą	Surówka orientalna z białej kapusty	
	Surówka z buraków	Surówka z buraków	Surówka z kiszonej kapusty	Surówka z buraków	
	Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki	
	Pomidory z cebulką	Surówka z marchewki, dyni z pomarańczami	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z marchewki i jabłka	
	Surówka z marchewki z jabłkiem w śmietanie	Surówka z białej rzodkwią i papryką	Surówka z pora	Surówka domowa z kiszonej kapusty	
	Salatka Kimchi	Salatka z ogórka po tajsku	Salatka z ogórka po tajsku	Salatka Kimchi	
<b>Salatki</b>	Salatka caprese	Salatka z makaronem	Salatka grecka	Salatka rodos	
	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)	Salatka z tuńczykiem i jajkiem	Salatka pieczarkowa z jajem i zieloną fasolą	
				Salatka marokańska z kuskusem	
				Salatka ze szpinakiem i serem	



Vegetarian