

poniedziałek 28-10-2024

wtorek 29-10-2024

środa 30-10-2024

czwartek 31-10-2024

piątek 01-11-2024

**Zupy**

Zurek  
Zupa pomidorowa z ryżem

Zupa kalafiorowa z kurczakiem  
Zupa turecka

Gulaszowa  
Piecarkowa (veg)

Fasolowa  
Zupa chrzanowa ze szczypiorkiem i jajkiem(veg)

Zupa rybna z mlekiem kokosowym i liściemi kaffiru  
Zupa wiosenna (veg)

**Mięsa**

Filet z kurczaka w sosie paprykowym  
Schab panierowany w panko  
Bitki wieprzowe w sosie pieprzowym

Filet z kurczaka w wiórkach kokosowych  
Gulasz wieprzowy po meksykańsku  
Polędwiczki w sosie koperkowym

Kotlet mielony w sosie pieczeniowym  
Stripsy z kurczaka  
Tortilla z kurczakiem po meksykańsku

Kurczak w mleku kokosowym  
Stek wieprzowy z mięsa mielonego zapiekany z pomidorem i serem  
Wieprzowina z grzybami moon

Filet z kurczaka farszerowany szpinakiem w sosie śmietankowym  
Makaron z szynką i pieczarkami  
Udko z kurczaka w marynacie cytrynowo-miodowej

**Orient**

Gyros drobiowy  
Kurczak teriyaki

Gyros drobiowy  
Ostry kurczak z bambusem

Gyros drobiowy  
Zeberka w sosie bbq

Gyros drobiowy  
Gołąbki w sosie pomidorowym

Gyros drobiowy  
Skrzydeltka w glazurze

**Ryby**

Chrupiąca ryba w sosie słodko ostrym  
Ryba saute z dipem koperkowym

Morszczuk panierowany z sezamem  
Ryba po grecku

Miruna panierowana  
Ryba z dipem maślano - kaparowym

Tilapia w złocistej panierce z tzatzikami  
Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Ryba zapiekana z pomidorem i serem mozzarella  
Mintaj w chrupiącej panierce

**Vegan**

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką (veg)

Tortilla z warzywami

Bakłażan w pomidorach po turecku

Kotlet warzywny

Indyjskie tofu z ciecierzycą w sosie tikka masala

**Vegetarian**

Kotlet z kaszy jaglanej z brokulem i sonecznikiem (veg)

Fasolka po bretońsku

Orientalny makaron z sosem sojowym i warzywami (veg)

Racuchy z jabłkiem

Orientalne kotlety ryżowe z dipem

**Warzywa**

Kapusta biała zasmażana z pomidorami  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Piecarki w sosie teriyaki  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka w pomidorach  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Piecarki grillowane  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafiorowe curry (veg)  
Szpinak  
Brokuły ze sonecznikiem  
Mieszanka warzyw na parze  
Buraczki na ciepło  
Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka z groszkiem i dynią  
Szpinak  
Kalafior z sezamem  
Piecarki w śmietanie  
Brokuły w sosie serowym  
Fasolka żółta z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Brokuł i kalafior z bułką tartą  
Kukurydza z masłem czosnkowym  
Fasolka żółta z bułką tartą

**Pierogi**

Pierogi ruskie  
Pierogi ze szpinakiem

Pierogi ruskie  
Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi ruskie  
Pierogi z bójnickie

Pierogi ruskie  
Pierogi z soczewicą

Pierogi ruskie  
Cepeliny z mięsem

**Dodatki**

Kopytka  
Ziemniaki z wody z koperkiem  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż z warzywami  
Kasza gryczana z cebulką  
Kasza bulgur

Kopytka  
Ziemniaki z wody z koperkiem  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Ryż z pesto pietruszkowym  
Kasza pęczak z warzywami  
Kasza gryczana z cebulką

Kluski śląskie  
Ziemniaki z wody z koperkiem  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż  
Kasza bulgur z papryką  
Kasza pęczak z warzywami

Kopytka pietruszkowe  
Ziemniak puree  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Ryż z warzywami  
Kasza bulgur w pomidorach  
Kasza jęczmienna z cebulą

Kopytka  
Ziemniaki z wody z koperkiem  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ryż z groszkiem  
Kasza jęczmienna  
Kasza pęczak

**Surówki**

Surówka z kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką  
Surówka z marchewki z jabłkiem  
Surówka z kapusty kiszonej  
Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z pora i marchewki z kukurydzą  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą  
Surówka z buraków  
Colesław z czerwonej kapusty

Surówka z kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z kiszonej kapusty  
Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem  
Surówka broccolino  
Surówka orientalna z marchewki  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka orientalna z marchewki  
Surówka z kapusty kiszonej

Colesław z czerwonej kapusty  
Surówka z kalafiora i brokuła  
Marchewka z jabłkiem  
Surówka z kiszonych ogórków  
Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

**Salatki**

Salatka cesar (jajko, grzanki)  
Salatka z kurczakiem

Salatka rodos  
Salatka meksykańska z kurczakiem

Salatka grecka  
Salatka z tuńczykiem i jajkiem

Salatka rodos  
Salatka z zielonej fasoli i orzechami

Salatka z paluszkami krabowymi  
Salatka ze szpinakiem i serem