

Poniedziałek 21-10 -2024

Wtorek 22-10-2024

Środa 23-10-2024

Czwartek 24-10-2024

Piątek 25-10-2024

Zupy

Minestrone (veg)	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)	Kalaforowa (veg)	Zupa krem z brokułów i szpinaku (veg)	Irlandzka zupa ziemniaczana z szynką
Zupa porowa z indykami	Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem	Pomidorowa z makaronem	Gulaszowa	Rybna na wędzonej makreli z mlekiem i groszkiem (veg)

Mięsa

Kotlet schabowy	Filet z kurczaka panierowany w migdałach	Kotlety schabowe z cukinią pachnąc tymiankiem	Stek wieprzowy z cebulą, pieczarkami i pietruszką	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej
Filet w białym sosie grzybowym z rozmarynem	Podudzie z kurczaka duszona w warzywach z rodankami	Stroganoff z polędwiczki wieprzowej	Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serem typu feta	Żeberka w sosie BBQ
Pieczeń wieprzowa w sosie pieprzowym	Pułpety wieprzowe w sosie koperkowym	Filet drobiowy zawijany z brokułami i serem	Wieprzowina pięć smaków	Kurczak Kung Bao
Żółte curry z kurczakiem, kalafiozem i mango	Szynka pieczona w coca-coli z sosem BBQ	Gulasz z żółdków drobiowych w sosie śmietanow chrzanowym	Serowo Makaronowa zapiekanka z kurczakiem (Mac and Chees)	Drobiowy kotlet mielony z pieczarkami
Tortilla z grillowanym kurczakiem i warzywami	Faszerowane papryki mięsem i ryżem	Bułka Bao z szarpaną wieprzowiną	Burger Wołowy z panierowanym Camembertem i Cumberlandem	Caneloni z mięsem wieprzowym
Mix Grill	Sataje z Indyka z orzechowym sosem	Skrzydeltka Buffalo	Qesadilla z wołowiną i warzywami	Wieprzowina duszona z masłakami

Danie low fat

Wołno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami	Parowana pierś kurczaka z limonką i rozmarynem	Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszką prażonych ziaren	Grillowany filet z kurczaka z dynią i warzywami	Imbirowe klopsiki drobiowe w sosie warzywno-pomidorowym
---	--	--	---	---

Ryby

Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem	Tilapia w panko	Fish & chips	Morszczuk panierowany	Fingers z lososia na frytkach z batata
Ryba zapiekana z pomidorami, selerem naciowym i marchewką	Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową	Pułpety rybne w sosie cytrynowym	Zielone curry z tilapią i orzechami	Ryba z grillowanymi warzywami

Vegan

Kotleciki kukurydziane z jalapenio (veg)	Bataty pieczone z rozmarynem (veg)	Kotleciki z batatów i soczewicy z sosem tysiąca wysp	Pieczony kalafior w pomidorach (veg)	Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką pietruszki (veg)
Indyjskie Muttar tofu (veg)	Aromatyczne tai curry z kalafiozem (veg)	Leczo warzywno z ciecierzycą	Sycylijska Caponatta z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami (veg)	Kotlet z batatów i cieciorki (veg)



Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)	Zapiekanka z ziemniakami, szpinakiem i serem typu feta (veg)	Makaron fettucinne z dynią i masłem	Tortilla z warzywami (veg)	Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi
Boczniki po tajsku z makaronem chow mein (veg)	Ser panierowany w sezamie	Naleśniki z brokułami i serem (veg)	Żółty ryż smażony z warzywami	Pełnoziarnisty makaron ze szpinakiem, pomidorem i serem typu feta w pesto jarmużowym(veg)

Panierowany bakłażan	Gryczane kotlety z cukinią i marchewką	Schiacciata włoska z mozzarellą, grillowanymi warzywami, sosem pomidorowym	Kotlet z kaszy jaglanej z burakami i pomidorem zapieczony serem	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)
----------------------	--	--	---	---

Czekoladowe naleśniki z serkiem i kokosem	Crumble ze śliwkami i migdałami	Placuszki na kefirze z owocami	Naleśniki z jabłkami	Jabłka z rodzynkami i cynamonem pod kruszonką
---	---------------------------------	--------------------------------	----------------------	---

Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
---------	---------	---------	---------	---------

Pieczarki w sosie serowym	Brokuły w sosie curry	Buraczki na ciepło	Kapusta modra zasmażana	Brokuły w sosie serowym
---------------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------

Buraczki na ciepło	Kapusta zasmażana	Marchew z groszkiem	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym
--------------------	-------------------	---------------------	-----------------------	---------------------------

Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Kalafor z sezamem	Kalafor z brokułem i prażoną dynią	Brokuł w beszamelowym sosie
---------------	--------------------------	-------------------	------------------------------------	-----------------------------

Fasolka szparagowa mix	Marchew z groszkiem i bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Kalafor z bułką tartą
------------------------	-----------------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------

Duet marchewki z bułką tartą i szczypiorkiem	Kalafor z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Brukselka	Fasolka mix	Duet marchewkowy z sezamem
--	---	-----------	-------------	----------------------------

Warzywa grillowane	Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane
--------------------	-------------------------------	--------------------	------------------------------	--------------------

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z serem typu feta i dynią	Pierogi z soczewicą	Pierogi z białą kielbasą i majerankiem	Pierogi zbójnickie zasmażane	Pierogi z serem i malinami

Dodatki

Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe	Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z marchewką	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Frytki Wedges	Ziemniaki puree	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki pieczone	Frytki STEAKHOUSE
Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Ryż z pieczarkami	Kasza jaglana	Ryż brązowy
Ryż żółty	Ryż dziki	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza gryczana z cebulą
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana	Kasza pęczak z brokułami 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
Salata ze śmietaną	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 buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kalarepy i ogórka	Salata masłowa „rodzicielska” , ogórek	Surówka z kalafiora i brokuła	Salata ze śmietaną	Surówka z pora
Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynkami	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
Kimchi	Kimchi	Kimchi	Kimchi	Kimchi

Salatki

Salatka z brokułami i pomidorem w sosie czosnkowym	Salatka z kaszą jaglaną, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym	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 surmii	Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem