

## Poniedziałek 28-10 -2024

## Wtorek 29-10-2024

## Środa 30-10-2024

## Czwartek 31-10-2024

## Piątek 01-11-2024

## Zupy

Ogórkowa (veg)

Kapuśniak z białej kapusty (veg)

Zupa krem z kalafiora i brokuł (veg)

Krupnik na podrobach

Zupa pomidorowa z serkiem topionym

Zupa rumfordzka (kasza, groch, fasola, ziemniaki, włoszczyzna)

Rosół ze swojskiej kury z lanymi kłuskami i warzywami

Barszcz biały z grzybami

## Mięsa

Filet z kurczaka w chrupiącej panierce z makiem

Kotlet z karkówki panierowany z pieczarkami

Panierowane roladki wieprzowe ze szpinakiem

Kurczak panierowany w cieście kokosowym

Klopsiki wieprzowe z kapustą pekińską w sosie miodowo musztardowym

Kurczak w sosie cytrynowym

Filet z indyka w sosie koperkowym

Quesadilla z wieprzowina, pikantnym salami, serem i warzywami

Souvlaki

Pieczony bigos z kurczakiem

Pampuchy z szarpana kaczka (ala burger)

Gulasz wieprzowy z pieczarkami w sosie śmietanowym

Pieczone udziki z kurczaka ,masło ziołowe

Wątróbka drobiowa z leśnymi grzybami w sosie śmietanowo- jabłowym

Biała kielbasa w sosie musztardowym

Kofta drobiowa /granat,mięta,kumin,tahina,jogurt

Gulasz wołowy z podgrzybkami

Schab w sosie węgierskim

Karczek pieczony w sosie chrzanowym

Golonka Indyjska w imbirowo-miodowej marynacie

Makaron z pomidorami, kielbasą i ciecierzycą

Placki ziemniaczane z mięsem

Zapiekanka farmerska boczek,ziemniaki,jajko sadzone , pieczarki

Makaron penne w sosie napoli z boczkiem

## Danie low fat

Roladki z indyka z warzywami korzeniowymi

Parowany filet z kurczaka z pastą dyniową, imbirem i migdałami

Schab duszony z cebulą i cukinią w rozmarynie

Grillowany filet z kurczaka z marynowaną dynią i warzywami

## Ryby

Mintaj panierowany z serem

Tilapia panierowana

Morszczuk zapiekany z burakiem i serem feta

Miruna panierowana

Karmazyn z grillowanymi warzywami

Pieczony losoś z komosa ryżową i warzywami

Paluszki rybne

Kotlet rybny z jalapeno i oliwką

## Vegan

Goląbki wegańskie z suszonymi pomidorami i kaszą w liściu kalarepy (veg)

Pasternak po arabsku z bakaliami i chilli (veg)

Gryczane kotlecki z warzywami (veg)

Allo ghobi masala kalafior,ziemniaki

Dhal z grochu, pieczony bakłażan (veg)

Gulasz z bakłażana,papryka chilli, cebula (veg)

Leśne grzyby, pietruszka,granat

Rissotto arborio ze szpinakiem, orzechami i oliwą truflowa (veg)

Pęczak smażony z dynią i leśnymi grzybami

Warzywa w tempurze

Makaron z sosem dyniowym alla carbonara

Pieczone bataty z ciecierzycą, szpinakiem ,feta

Brukselka, bakłażan w mleku kokosowym

Falafel w chrupiącej tortilli (veg)

Tarta na słono ze szpinakiem

Zapiekane naleśniki ratatouille

Ziemniaki z gzikem i salsa ( suszony pomidor,rukola , orzechy)

Fasolka szparagowa z kurkami i orzechami włoskimi

Gratin ziemniaczane

Fasolka szparagowa w sosie pomidorowym/feta

Naleśniki z serem i malinami

Gofry z owocami

Jabłko pieczone z farszem

Naleśniki z nutellą i bananem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Kapusta z boczkiem i pomidorami

Grzyby w sosie curry z warzywami

Grzyby w sosie śmietanowym

Kukurydza z masłem czosnkowym

Dynia, mleko kokosowe, chilli

Marchewka z groszkiem i kukurydzą

Buraczki na ciepło

Pieczarki w sosie sojowym

Bukiet warzyw

Brukselka

Duet marchewkowy z sezamem

Kalafior zapiekany z serem

Kalafior z bułką tartą

Mieszanka warzyw

Mieszanka warzyw na parze

Fasolka szparagowa mix

Fasolka szparagowa mix

Brokuły ze słonecznikiem

Kukurydza gotowana

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym

Warzywa grillowane

Frytki z batata

Warzywa grillowane po turecku

## Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z kaszą gryczną , serem i mięta

Pierogi z mięsem

Knedle z białym serem

Pierogi z dynią i orzechami

## Dodatki

Szare kluski

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie

Ziemniaki zapiekane z bobem

Ziemniaki po włosku (veg)

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree z wasabi

Frytki STEAKHOUSE

Ziemniaki pieczone

Frytki STEAKHOUSE

Kasza gryczana

Kasza pęczak

Ryż

Kasza kuskus z warzywami (veg)

Ryż z pieczarkami

Ryż z warzywami na ostro (veg)

Kasza jaglana

Ryż z pesto pietruszkowym

Kasza pęczak z warzywami

Kasza jęczmienna

Kasza bulgur

Kasza z leśnymi grzybami (veg)

## Surówki

Surówka czosnkowa z ogórkiem kiszonym

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 jabłek

Ogórek kiszony

Surówka z pora i jabłek

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty i majonezem

Surówka z marchewki i jabłka

Salata ze śmietaną

Surówka z pora

Surówka z fasoli szparagowej

Surówka z selera, jabłka i ogórka z jogurtem

Surówka z dyni z jabłkiem na słodko

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z selera i marchewki

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z kapusty pekińskiej i pomarańczy

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

## Salatki

Salatka fajta z grillowanym kurczakiem i papryką

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 cesar (jajko, grzanki)

Salatka z paluszkami surimi

Salatka hawajska (kurczak,ananas)

