

### poniedziałek 07-10-2024

### wtorek 08-10-2024

### środa 09-10-2024

### czwartek 10-10-2024

### piątek 11-10-2024

#### Zupy

Grecka zupa cytrynowa z kurczakiem

Zupa brukselkowa (veg)

Chińska zupa bulionowa z kurczakiem

Zupa jarzynowa (veg)

Kapuśniak

Pieczarkowa (veg)

Zupa cygańska z kiełbasą

Zupa pomidorowa z ryżem

Ogórkowa

Zupa brokułowa (veg)

#### Mięsa

Filet z kurczaka duszony w sosie serowym z brokultami

Kotlet mielony

Makaron z kurczakiem, szpinakiem, cebulą i boczkiem w sosie pomidorowym

Gyros drobiowy

Makaron orientalny z warzywami i kurczakiem na ostro

Dorsz panierowany

Ryba po grecku

Kurczak Chimichurri

Gulasz węgierski

Półędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym z bazylią

Gyros drobiowy

Burger wołowy z pomidorem, cebulą i ogórkiem

Morszczuk w panko

Ryba saute z sosem tatarskim

Filet z kurczaka w panierce

Zraz z mielonego mięsa wieprzowego w sosie własnym

Stripsy z kurczaka

Gyros drobiowy

Tortilla z wieprzowiną i chrupiącymi warzywami

Morszczuk panierowany z sezamem

Ryba zapiekana w porach

Gulasz dyniowy z kurczakiem i kolendrą

Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

Kroket z mięsem i pieczarkami

Gyros drobiowy

Boczek mao z warzywami

Dorsz z gremolatą zapieczony serem

Ryba po bombajsku w sosie curry

Kokosowe curry z kurczakiem

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Makaron orzo z chorizo, oliwkami i suszonymi pomidorami

Gyros drobiowy

Udka w sosie kolendrowym

Miruna w cieście

Ryba saute z sosem tatarskim

#### Ryby

#### Vegan

Bakłajan po egipsku (veg)

Dynia hokkaido pieczona z ziołami

Gnocchi z suszonymi pomidorami, kaparami, cukinią i młodym szpinakiem

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Curry z kalafiorom, papryką i batatami w mleku kokosowym z kolendrą



#### Vegetarian

Curry z tofu i cieciorą (veg)

Kotleciki z twarogu na słodko z sosem jogurtowo-owocowym

Camembert w pikantnej panierce (veg)

Naleśniki z twarogiem cynamonowym

Kotlety warzywne z ziarnami

#### Warzywa

Kapusta biała zasmażana z pomidorami

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki w sosie teryjaki

Kalafior z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Buraczki na ciepło

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki grillowane

Kalafior z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuły w sosie curry

Szpinak

Brokuły ze słonecznikiem

Mieszanka warzyw na parze

Buraczki na ciepło

Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka z groszkiem i dynią

Szpinak

Kalafior z sezamem

Pieczarki 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

Knedle ze śliwką

Pierogi ruskie

Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie

Pierogi babuni

Pierogi ruskie

Cepeliny z mięsem

Pierogi ruskie

Pierogi z pieczoną dynią, wędzonym serem solankowym i czarnuszką

#### Dodatki

Kopytka

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki puree

Ryż

Kasza gryczana

Kus kus perłowy z pesto pietruszkowym

Kopytka

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż z warzywami

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak z warzywami

Kopytka pietruszkowe

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Kasza gryczana

Kopytka

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż

Kasza jęczmienna

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

#### Surówki

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z buraków

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z kalafiora i brokuła

Colesław z białej kapusty

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem

Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem musztardowo miodowym

Colesław z białej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka orientalna z białej kapusty

Surówka z kapusty kiszzonej

Colesław z białej i czerwonej kapusty

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki

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 mozzarellą

Salatka rodos

Salatka tajska z tofu

Salatka grecka

Salatka z gyrosem

Salatka rodos

Salatka grecka

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z marynowaną ciecierzycą