


	Poniedziałek 11-11-2024	Wtorek 12-11-2024	Środa 13-11-2024 Dzień placka ziemniaczanego	Czwartek 14-11-2024	Piątek 15-11-2024	
Zupy		Zupa dyniowo-kokosowa z kurczakiem	Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Tajska zupa z kurczakiem	Kwaśnica na żeberkach	
		Kalafiiorowa (veg)	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)	Flaczki z boczników (veg)	Zupa szpinakowa z serem pleśniowym(veg)	
Mięsa		Schab w kukurydzianej panierce	Filet z kurczaka panierowany ze słonecznikiem	Kotlet pożarski (drobiowy)	Schab w panierce ziołowej z pieczarkami i pietruszką	
		Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym	Quesadilla z wieprzowiną, pikantnym salami, serem i warzywami	Eskalopki ze schabu z sosem śmietanowo-chrzanowym	Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym	
		Skrzydółka słodko kwaśna	Filet z kurczaka faszerowany brokułem serem bałkańskim i suszonym pomidorem	Chrupiące udko z kurczaka z kolendrą i limonką	Kurczak kung bao	
		Pikantne klopsiki wieprzowe w sosie kokosowo-pomidorowym	Gulasz wołowy po cygańsku	Pieczeń wieprzowa w sosie pomarańczowo-imbirowym	Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym	
		Grillowany filet z kurczaka z dynią i warzywami	Ostre curry z kurczakiem i mango	Gulasz wieprzowy po myśliwsku	Rumsztyk wołowy z cebulką	
	Makaron z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i szalwią	Risotto z kurczakiem, grzybami, pomidorkiem i parmezanem	Makaron penne z boczkem w sosie szpinakowym	Karkówka z sosem sojowym, miodem, pieczarkami i czosnkiem		
Danie low fat		Losos z pary z kolorowymi warzywami (kcal.170/100g)	Szaszłyki z indykiem i warzywami	klopsiki drobiowe gotowane z warzywami	Indyk w rosole z warzywami	
Ryby		Miruna z pastą serowo-szpinakową	Tilapia w cieście ziołowym	Miruna w panierce sezamowej	Kotlet mielony z ryby z brokułami i serem	
		Karmazyn w chrupiącej panierce	Dorsz duszony z cukinią i papryką	Placki ziemniaczane z wędzonym lososiem i śmietaną cream fresh	Dorsz w cieście piwnym	
Vegan		Caponata sycylijska	Placki ziemniaczane po myśliwsku (veg) (cebula,papryka, pieczarki)	Pełnoziarnisty makaron z bocznikami, świeżym szpinakiem i passata pomidorową (veg)	Risotto z brązowego ryżu, z dynią, świeżym szpinakiem, i orzechami (veg)	
		Sajgonki z warzywami (veg)	Tortilla z warzywami (veg)	Cukinia faszerowana komosa ryżowa i warzywami	Tofu w sosie teriyaki	
		Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Falafel z sosem jogurtowym tahini(veg)	Panierowany kalafior	Zapiekane ziemniaczki z pieczarkami i serem mozzarella	
		Kotleciki jajeczne	Tofu z sosie curry ze szpinakiem (veg)	Lasagne ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)	
		Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)	Ratatatouille	Gulasz warzywny z pieczoną dynią	Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)	
		Racuchy z bananem	Gofry z bitą śmietaną i owocami	Racuchy drożdżowe z jabłkami	Naleśniki z serem straciatella	
		Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
		Pieczarki w sosie serowym	Buraczki na ciepło	Buraczki zasmażane	Kapusta zasmażana z pieczarkami	
		Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami	Glazurowana marchewka	Soczewica w pomidorach	Pieczarki z natką pietruszki z czosnkiem	
		Bruksełka	Kapusta zasmażana	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Brokuł w beszamelowym sosie	
		Marchew z groszkiem i bulką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Fasolka szparagowa zielona z bulką tartą z czosnkiem	
		Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Bruksełka	Fasolka mix	Kalafior z sezamem	
		Warzywa grillowane po turecku	Frytki warzywne (burak, pasternak,marchewka) z sosem serowym	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane	
	Pierogi		Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
			Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pyzy z mięsem	Pierogi z serem i wiśniami	Pierogi po zbójnicku
			Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe	Kluski śląskie
		Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	
Dodatki		Ziemniaki z wody	Frytki Wedges	Frytki STEAKHOUSE	Frytki Wedges	
		Kasza pęczak	Ryż z pieczarkami	Kasza jaglana	Żółty ryż	
		Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami	
		Kasza gryczana z cebulą	Kasza pęczak z brokułami szpinakiem i groszkiem	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką	
Surówki		Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej i czerwonej kapusty , marchewki , kukurydzy i pora	Surówka z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka	
		Surówka z ogórka z musztardą francuską	Ogórek kiszony	Surówka z porem i kukurydzą	Surówka z marchewki i ananasa	
		Buraczki po koreańsku	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	
		Salata masłowa , rzodkiewka , ogórek	Surówka z kalafiora i brokuła	Salata ze śmietaną	Surówka z rzodkwi białej	
		Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami	Surówka z dyni z jabłkiem na słodko	Salatka szwedzka	
	Kimchi z ogórka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem		
Salatki		Jesienna salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią	Salatka rodos	
		Salatka gyros	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka z paluszkami surimi	Salatka hawajska (kurczak,ananas)	