

	Poniedziałek 18-11-2024	Wtorek 19-11-2024	Środa 20-11-2024	Czwartek 21-11-2024	Piątek 22-11-2024	
<b>Zupy</b>	Kurpnik z kaszą jagłana na wędzonce	Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem	Grochówka	Tajska zupa z kurczakiem	Meksykańska zupa z kurczakiem	
	Zupa cebulowa (veg)	Krem marchewkowy z mlekiem migdałowym (veg)	Zupa szpinakowa z kaszą pęczak (veg)	Krem z pieczonych pomidorów z bazylią (veg)	Zupa z kopru włoskiego i selera z pomarańczową nutą (veg)	
<b>Mięsa</b>	Filet z kurczaka w panierce pietruszkowej	Schabowy po szwajcarsku	Filet z kurczaka po hawajsku (w wiórkach kokosowych)	Kotlet schabowy w serowej panierce	Kurczak z warzywami	
	Boczek duszony w czerwonym winie	Zapiekanka z gyrosem drobiowym i warzywami	Pulpety w sosie tymiankowym	Golonka Indycza w imbirowo-miodowej marynacie	Rozgrzewający kurczak z pomarańczą	
	Filet drobiowy chimichurri z grilla	Duszona wątróbka drobiowa z cebulą i tymiankiem	Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal	Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapeño, warzywami i sosem serowym	Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią	
	Pieczeń wieprzowa szpikowana czosnkiem	Pikantny kurczak z czosnkiem i rozmarynem	Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami	Spaghetti bolognese	Schab pieczony w sosie chrzanowym	
	Kurczak w sosie słodkim chilli	Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą	Orientalny makaron z kurczakiem i sosem Hoisin	Filet z kurczaka w sosie żurawinowym	Ragout wieprzowe z dynią	
	Tagliatelle z kurczakiem i brokułami	Rolada wieprzowa z warzywami	Ratatouille z kielbaską hiszpańską chorizo	Baba ziemniaczana z boczkiem i kielbasą	Kurczakiem z mlekiem kokosowym, dynią i jarmużem	
<b>Danie low fat</b>	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)	Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)	Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią K:155 /100g	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie ziołowym	Indyk w rosole z warzywami	
	<b>Ryby</b>	Grillowany filet z dorsza z maselkiem czosnkowym i świeżymi ziołami	Tilapia po parysku a'la bruschetta	Miruna w tempurze	Chrupiąca ryba po chińsku z woka z warzywami	Kotlet mielony z ryby z brokułami i serem
Morszczuk panierowany z sezamem		Makaron z łososiem, szpinakiem i serem feta	Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią	Dorsz panierowany	Ryba z pastą twarogową ze szczypiorkiem	
<b>Vegan</b>	Dynia piżmowa faszerowana kuskusem i typu feta (veg)	Leczo warzywne z ciecierzycą	Tortilla hiszpańska (ziemniak, szpinak, brokuł, cukinia) (veg)	Tofu w black pepper	Makaron kukiniowo-cytrynowy	
	Schiacciata z pieczarkami i czosnkiem	Cukinia faszerowana po chińsku (veg)	Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)	Gołąbki z kapustą i grzybami	Pieczone warzywa z czosnkiem w sosie aioli	
	Zapiekanka z ziemniakami, szpinakiem i serem typu feta (veg)	Camembert w pikantnej panierce (veg)	Pieczarki faszerowane trzy sery (veg)	Pita z szarpanymi boczniakami w BBQ	Pęczotto z burakami i wędzonym twarogiem	
	Brukselka z batatem w sweet chilli	Kotleciki ziemniaczane w sosie pieczarkowym	Gryczane kotleciki z warzywami (veg)	Udon z warzywami i jajkiem	Fasolka po bretońsku	
	Warzywa po chińsku z tofu (veg)	Orientalne naleśniki z warzywami (veg)	Rissotto z leśnymi grzybami i świeżym szpinakiem	Fritata z pomidorami	Chrupiący falafel z dipem ziołowym	
	Banan w cieście	Racuchy z rodzynkami	Naleśniki z nutella	Pancakes z owocami	Naleśniki z serkiem waniliowym	
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
	Buraczki na ciepło	Kapusta z papryką chilli	Buraczki na ciepło	Czerwona kapusta duszona z cydrem	Kapusta modra zasmażana	
	Brokuły w sosie curry	Pieczarki w sosie teryaki	Brokuł w sosie beszamelowym z papryką konserwową	Marchew z groszkiem	Brokuły w sosie curry	
	Bukiet warzyw	Brukselka	Fasolka szparagowa mix	Kalafor z bulką tartą	Brukselka	
	Fasolka szparagowa mix	Marchew z groszkiem i bulką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Głazurowana marchewka	
	Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem	Kalafor z sezamem	Brokuły ze słonecznikiem	Pieczarki w śmietanie	Fasolka żółta z bulką tartą	
	Warzywa grilowane	Warzywa grilowane	Marchewka z sezamem	Warzywa grilowane po włosku	Warzywa grilowane	
	<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
		Pierogi po zójnicku	Pierogi z serem na słdko	Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami	Pyzy z mięsem	Pierogi ze szpinakiem
	<b>Dodatki</b>	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe	Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym		Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	
Talarki ziemniaczane		Ziemniaki z wody	Puree z wasabi	Frytki STEAKHOUSE	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	
Kasza bulgur z pomidorami i miętą		Kasza pęczak z warzywami	Ryż żółty	Kasza bulgur	Żółty ryż	
Ryż żółty z warzywami		Ryż z warzywami po włosku (veg)	Kasza gryczana z cebulą	Ryż	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	
Kasza pęczak z groszkiem zielonym		Kasza gryczana z cebulą	Kasza kuskus z warzywami	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką	
<b>Surówki</b>	Surówka babuni z białej kapusty	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwową	Surówka z białej kapusty z papryką konserwową i rodzynkami	Surówka staropolska z białej kapusty	
	Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie	Surówka z ogórka z musztardą francuską	Orientalna surówka z marchwi i ogórka z sezamem	Surówka z porem i rzodkiewką	Surówka z marchewki i pomarańczy	
	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słonecznikiem	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami	Surówka koperkowa	
	Surówka z marchewki i jabłka	Salata masłowa ,rodziewka , ogórek	Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem	Surówka z ogórka kiszzonego cebuli i musztardy francuskiej	Salatka z roszponka, salata lodowa, gruszka, melon, szczypiorek	
	Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynkami	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynkami	Surówka z dmarchwi i brzoskwini	Mizeria	

---

Surówka z pomidorów i papryki zielonej

Kimchi

Salatka caprese

Surówka z kapusty kiszanej

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

---

**Salatki**

Salatka diabelska na ostro

Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym

Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką

Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem

Salatka ze szpinakiem i serem

---

Jesienna салатка z jarmużem, kurczakiem, żurawina i prażonymi pestkami słonecznika

Salatka gyros

Salatka grecka

Salatka jarzynowa

Salatka jesienna z papryką konserwową i wierzowina

---