


Poniedziałek 25-11-2024

Wtorek 26-11-2024

Środa 27-11-2024

Czwartek 28-11-2024

Piątek 29-11-2024

	Poniedziałek 25-11-2024	Wtorek 26-11-2024	Środa 27-11-2024	Czwartek 28-11-2024	Piątek 29-11-2024
Zupy	Gulaszowa	Fasolowa na wędzonce boczkami i kielbasą	Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Żurek	Ogórkowa
	Zupa brokułowa (veg)	Kapuśniak z białej kapusty (veg)	Zupa szczawiowa ze szpinakiem (veg)	Zupa pomidorowa (veg)	Zupa krem z kalafiora z mlekiem kokosowym
	Kotlet mielony z indyka z żurawiną	Schab panierowany z cebulą i pieczarkami zapiekany serem	Filet z kurczaka panierowany z orzechami arachidowymi	Kurczak panierowany w płatkach migdałowych	Schab zawijany z salami i żółtym serem panierowany w panco
Mięsa	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Szaszłyki z kurczakiem i warzywami	Udko z kaczki na modrej kapuście z figami	Eskalopki ze schabu z sosem śmietanowo-chrzanowym	Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym
	Lasagne z mięsem	Wolowina po burgundzku	Makaron fetuchine z klopsikami w sosie pomidorowym	Bulka bao z szarpaną wieprzowiną/ Zapiekanka z pikantnym salami i pieczarkami	Kurczak kung bao
	Makaron spaghetti z ostrym salami, rukolą i pieczarkami	Kurczak po seczuzańsku	Gulasz wieprzowy po myśliwsku	Zraz wieprzowy mielony faszerowany , cebulą, ogórkiem kiszonym i słoniną	Stek wieprzowy z ogórkiem kiszonym i pomidorem zapieczony serem
	Półedwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym	Pulpeciki wieprzowe w pomidorach zapieczone mozzarellą	Orientalny kurczak cytrynowo imbirowy	Koreański hot dog	Rozgrzewający indyk z jabłkiem i pomarańczą
	Gulasz z żołądków drobiowych w sosie śmietanowo chrzanowym	Kokosowe curry z kurczakiem i mango	Policzki wieprzowe duszone w sosie własnym	Ognisty kebab w tortilli z warzywami	Filet z kurczaka chimichurri
Danie low fat	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Podudzie grillowane z pieczoną dynią i marchwią z bazyliowym pesto (kcal.148/100g)	Schab z grilla z imbirem	Pulpeciki drobiowe z warzywami	Indyk w rosole z warzywami
Ryby	Klopsiki rybne z orzechami Dorsz panierowany z sezamem	Morszczuk w cieście paprykowym Mintaj w chrupiącej panierce	Tilapia z sosem salsa Miruna panierowana	Halibut pieczony ze szpinakiem Fish&chips	Kotlet mielony z ryby z brokułami i serem Molwa w cieście naleśnikowym
Vegan	Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką(veg) Ratatouille	Caponata sycylijska Bakłażan panierowany (veg)	Fasolka po bretońsku (veg) Makaron tagliatelle z dynią i grzybami (veg)	Jackfruit BBQ w bulce brioche/vegański hot dog Leczo warzywne	Bigos z boczniakiem Tofu w sosie teriyaki
	Sajgonki z warzywami (veg)	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Pulpety ryżowe w sosie pomidorowym (veg)	Panierowany kalafior	Zapiekane ziemniaczki z pieczarkami i serem mozzarella
	Penne z serem gorgonzola i gruszką	Kotleciki Kalafiorowe	Pizza z mozzarellą, rukolą, oliwkami i czosnkiem (veg)	Burrito wegetariańskie	Falafel z jarmużem i jalapenio
	tort z tortilli z warzywami	Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)	Naleśniki ze szpinakiem, suszonym pomidorem i serem feta	Gulasz warzywny z pieczoną dynią	Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką(veg)
	Czekoladowe naleśniki z miętowym serkiem i truskawką	Racuchy z bananem	Gofry z bitą śmietaną i owocami	Placuszki dyniowe z rodzynkami	Naleśniki z serem straciatella
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Buraczki na ciepło	Pieczarki w sosie serowym	Wedges z buraka z cebulką świeżą kolendrą glazurowane w teriyaki	Modra kapusta	Kapusta zasmażana z pieczarkami
	Brokuły w sosie curry	Fasolka w pomidorach	Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem	Soczewica w pomidorach	Pieczarki z natką pietruszki z czosnkiem
	Bukiet warzyw	Brukselka	Kalafior z sezamem	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Brokuł w beszamelowym sosie
	Fasolka szparagowa mix	Marchew z groszkiem i bulką tartą	Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem	Marchewka mini z sezamem	Fasolka szparagowa zielona z bulką tarta z czosnkiem
	Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Brukselka	Fasolka mix	Kalafior z sezamem
	Warzywa grilowane	Warzywa grilowane po turecku	Warzywa grilowane	Frytki warzywne (burak, pasternak,marchewka) z sosem serowym	Warzywa grilowane
	Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pierogi z serem typu feta i dynią	Pierogi z serem i malinami	Pierogi po zbojnicku	
Dodatki	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	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
	Frytki Wedges	Ziemniaki z wody	Talarki ziemniaczane	Frytki STEAKHOUSE	Talarki ziemniaczane
	Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza pęczak	Ryż z pieczarkami	Kasza gryczana	Żółty ryż
	Ryż żółty z warzywami	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza kuskus z warzywami
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana z cebulą	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 z chrzanem	Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka
	Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie	Surówka z ogórka z musztardą francuską	Ogórek kiszony	Surówka z porem i kukurydzą	Surówka z marchewki i ananasa
	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Buraczki po koreańsku	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z kapusty i buraczków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
	Surówka z marchewki i pomarańczy	Salatka a'la coleslaw z czerwonej kapusty	Surówka z kalafiora i brokuła	Surówka chińska	Surówka z rzodkwi białej
	Surówka z czerwonej kapusty z marchewka i rodzynkami	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami	Surówka z dyni z jabłkiem na słodko	Salatka szwedzka
	Surówka z pomidorów i papryki zielonej	Ogórki po tajsuku	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z kapusty kiszonej	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem
Salatki	Salatka diabelska na ostro	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 makaronowa	Salatka gyros	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka z paluszkami surimi	Salatka hawajska (kurczak,ananas)	