

**Poniedziałek 02-12-2024**

**Wtorek 03-12-2024**

**Środa 04-12-2024**

**Czwartek 05-12-2024**

**Piątek 06-12-2024**

**Zupy**

Zupa rumfordzka (kasza, groch, fasola, ziemniaki, włoszczyzna)	Flacjki po zamojsku	Kremowa zupa francuska z kurczakiem i szczypiorkiem	Zupa porowa serowa z mięsem	Pikantna zupa curry z kurczakiem
Krem z marchewki z pomarańczą i imbirem (veg)	Pieczarkowa (veg)	Krem z buraków czerwonych z chrzanem(veg)	Krem z selera i jabłka z prażonymi orzechami włoskimi(veg)	Zupa kukurydziana (veg)

**Mięsa**

Kurczak w cieście sezamowym	Schab zapiekany z fasolką	Filet z kurczaka po parysku	Kotlet schabowy w tymiankowej panierce	Cordon bleu w panierce z platkami kukurydzianymi
Cygański kociołek z kielbasą	Skrzydela w panierce kukurydzianej	Pizza z salami, czerwoną cebulą i kukurydzą	Stek w sosie grzybowym	Eskałopki z indyka po hiszpańsku
Półdewiczki drobiowe w sosie serowym z bazylią	Kofta drobiowo-szpinakowa w pomidorach	Makaron penne carbonara	Udko pieczone po prowansalsku	Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorem suszonym i serem cheddar
Roladki z kurczaka z grillowana papryką i mozzarella	Pieczeń wieprzowa w sosie myśliwskim	Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką	Tortilla grillowana z kurczakiem ,warzywami, salsa mango i chilli	Ragout wieprzowe z pieprzem
Risotto z kurczakiem, grzybami, pomidorkiem i parmezanem	Makaron penne z kurczakiem w sosie grzybowym	Kurczak Generała Tso	Indyk teryjaki z pieczarkami	Roladka wieprzowa z groszkiem i marchewką
Kurczak tandoori	Lasagne po grecku (mięso wieprzowe, pomidory, bakłażan, ser typu feta)	Gulasz wieprzowy po węgiersku	Żeberka duszone w cebuli	Wieprzowina w karmelu

**Danie low fat**

Wolno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Łosoś z pary z kolorowymi warzywami (kcal.170/100g)	Pulpeciki drobiowe w rosole z warzywami (kcal.178/100g)	Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)
---	---	---	---	---

**Ryby**

Kotlet rybny z jalapeno i oliwką	Morszczuk zapiekany z pomidorami i plasterkami cytryny	Morszczuk w panko	Łosoś w sosie cytrynowym	Półdewiczka z dorsza czarnego w tempurze
Tilapia w cieście kokosowym z cytryną	Pstrąg lososiowy pieczony z pomarańczą	Filet z piosrosza z sosem holenderskim	Filet z limandy w panierce	Ryba z pastą twarogową z pomidorami suszonymi

**Vegan**

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)	Curry z tofu ,bakłażanem i pomidorami z mlekiem kokosowym	Leczo z cukini w pomidorach (veg)	Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)	Kotleciki z białej fasoli i warzyw korzennych(veg)
Leczo warzywne (veg)	Makaron sojowy z warzywami (veg)	Pulpety ryżowe z soczewicą w sosie pomidorowo-warzywnym(veg)	Paella z warzywami (veg)	Indyjskie Muttar tofu (veg)



Goląbki z pieczarkami (veg)	Gnocchi z suszonymi pomidorami, szpinakiem i parmezanem (veg)	Aloo gobi (kalefior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)	Indyjskie kotlety z batatów i soczewicy (veg)	Lazanki z grzybami leśnymi i natką pietruszki (veg)
Makaron orientalny z kapustą pak choi (veg)	Kotleciki ziemniaczano-brokulowe	Pizza z brokulem, serem pleśniowym i czosnkiem	Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)	Tofu z sosie curry ze szpinakiem (veg)
Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)	Cukinia faszerowana po chińsku (veg)	Gryczane kotleciki z brokulem i rukolą (veg)	Bakłażan po egipsku (veg)	Tagine (batat, cukinia,ciecierzycza, rodzyнки) (veg)

Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami	Racuchy z jabłkami	Naleśniki z kremem czekoladowym i orzechami	Placuszki twarogowe z rodzynkami	Naleśniki z serkiem i owocami
---	--------------------	---	----------------------------------	-------------------------------

Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Glazurowana marchewka	Pieczarki w sosie teryjaki	Brokuly w sosie curry	Brokuly w śmietanie	Pieczarki z groszkiem
Kapusta zasmażana z boczkami	Marchewka z groszkiem i kukurydzą	Buraczki na ciepło	Kapusta zasmażana z boczkami	Marchew na ciepło
Bukiet warzyw	Fasolka szparagowa mix	Kalefior z sezamem	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw
Fasolka żółta z bułką tartą	Mieszanka warzyw z bułką tartą	Mix warzyw ze słonecznikiem	Marchewka mini z sezamem	Kalefior z bułką tartą
Kalefior z brokulem i prażoną dynią	Brokuly ze słonecznikiem	Brukselka	Brokuł i kalefior z bułką tartą	Brukselka
Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grilowane	Warzywa grilowane po turecku	Frytki warzywne (burak, pasternak, marchewka) z sosem serowym	Warzywa grilowane

**Pierogi**

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem	Pierogi z serem na słodko	Pielmieni z mięsem	Pierogi z kaczka i śliwkami	Pierogi babuni

**Dodatki**

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka	Kopytka szpinakowe	Kluski śląskie
Ziemniaki z wody	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki puree	Frytki warzywne (burak, pasternak, marchewka) z sosem serowym	Frytki Wedges	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki smażone z warzywami
Kasza gryczana	Kasza kuskus z warzywami	Ryż z warzywami	Kasza pęczak	Ryż
Ryż	Ryż żółty	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza kuskus z warzywami
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana z cebulą	Kasza gryczana	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem typu feta (veg)

**Surówki**

Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej	Surówka z białej i czerwonej kapusty , marchewki , kukurydzy i pora	Surówka z porem i rzodkiewką	Surówka z białej kapusty,kukurydzy, pora i natki pietruszki
Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami	Buraczki z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z marchewki z żurawiną
Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z dyni pora i kukurydzy	Surówka z marchewki i pomarańczy	Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem	Surówka z buraków i ogórków
Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Surówka z selera	Surówka z rzodkwi białej	Surówka z czerwonej kapusty, cebuli i pomarańczy
Surówka z rzodkwi białej	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kapusty pekińskiej z porem	Surówka z białej kapusty z chrzanem	Salatka szwedzka
Surówka z dyni z jabłkiem	Surówka z marchewki z jabłkiem	Coleslaw z białej kapusty	Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z dyni, marchewki i jabłek

**Salatki**

Salatka gyros	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka grecka	Salatka z pieczonych buraczków, mozzarelli i bazylii	Salatka z makaronem
Salatka marokańska z kuskusem	Salatka z rukolą i awokado	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Salatka hawajska (kurczak,ananas)	Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką