

Poniedziałek 13-01-2025

Wtorek 14-01-2025

Środa 15-01-2025

Czwartek 16-01-2025

Piątek 17-01-2025

Zupy

Grochówka wojskowa	Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem	Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Żurek z białą kielbasą i jajkiem	Meksykańska zupa z kurczakiem
Zupa brokułowa (veg)	Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)	Zupa krem z pieczonych warzyw	Zupa rybna z liśćmi limonki

Mięsa

Filet z kurczaka w panierce parmezanowej	Schabowy po szwarcarsku	Siekańce drobiowe z warzywami	Kotlet mielony panierowany z karmelizowaną cebulką	Stripsy z kurczaka
Bitki wieprzowe w sosie chrzanowym	Zapiekanka pasterska (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...)	Pieczeń wieprzowa w sosie myśliwskim	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym	Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym
Fasolka po bretońsku	Pieczone udka z kurczaka z chilli i kolendrą	Filet z kurczaka faszerowany brokulem serem bałkańskim i suszonym pomidorem	Duszona wątróbka z wytrawnym sosem malinowym	Udka z kurczaka z chrupiącymi warzywami w glazurze słodko kwaśnej
Makaron penne bolognese z wołowiny	Kieszonki z kurczaka faszerowane pikantnym salami w sosie pomidorowo - oliwkowym	Żołądki drobiowe w sosie chrzanowym	Pałki z kurczaka w ostrej marynacie sambal	Makaron penne carbonara
Kurczak orientalny z brokułami i sezamem	Kurczak orientalny z brokułami i sezamem	Kurczak orientalny z brokułami i sezamem	Kurczak orientalny z brokułami i sezamem	Kurczak orientalny z brokułami i sezamem
Kurczak w sosie słodkim chilli	Boczek pieczony w sosie sojowym z miodem i imbirem	Makaron z poledwiczka wieprzową i pieczarkami w sosie śmietanowym	Pieczona karkówka w sosie grzybowym	Rolada z mięsa mielonego z warzywami
Świeżonka wieprzowa z cebulą	Filet z kurczaka duszony z cukinią, pomidorami i bazylią	Cukinia faszerowana mięsem mielonym z warzywami zapieczony serem mozzarella	Udziec wieprzowy pieczony z kością, ziemniaki ze skórka, kapusta z grzybami	Żeberka w sosie miadowo musztardowym

Danie low fat

Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Wolno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami	Szaszłyki z indykiem i warzywami	Filet z kurczaka duszony w rosole	Grilowany filet z kurczaka z chimichurri
---	---	----------------------------------	-----------------------------------	--

Ryby

Klopsiki rybne z orzechami	Miruna z pastą serowo-szpinakową	Miruna w tempurze	Dorsz panierowany	Pulpeciki rybne w sosie szafranowym
Morszczuk panierowany z sezamem	Karmazyn w chrupiącej panierce	Piotrosz z pary na warzywnym tagliatelle z sosem sezamowym	Pieczony filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem	Ryba saute z dipem wasabi z tartą rzodkwią i czarnym sezamem

Vegan

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką(veg)	Kaszotto z kaszy gryczanej z z leśnymi grzybami	Żółte curry z tofu , mango i świeżym szpinakiem (veg)	Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)	Kotleciki z białej fasoli i warzyw korzennych(veg)
Pieczony batat i brukselka w sosie sweet chili	Makaron orientalny z warzywami i wędzonym tofu	Tortilla z warzywami (veg)	Gulasz warzywny z pieczoną dynią	Bao z Pulled pork z jackfruita



Goląbki z ryżem i pieczarkami (veg)	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem (veg)	Gnocchi w maśle z suszonymi pomidorami i parmezanem	Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)
Camembert w pikantnej panierce (veg)	Kotleciki warzywne	Frittata ze szpinakiem (veg)	Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)	Placki ziemniaczane ze szpinakiem i serem typu feta (veg)
Warzywa po chińsku z tofu (veg)	Bakłażan po grecku zapiekany z feta	Kotleciki ziemniaczane z sosem pieczarkowym	Lasagne ze szpinakiem (veg)	Zapiekanka z kaszą bulgur, brokulem i koprem włoskim (veg)
Banan w cieście	Piacuszki na kefirze z owocami	Naleśniki z twarogiem na słodko	Racuchy z jabłkami	Panceces z owocami
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Buraczki na ciepło	Pieczarka z smietanie	Kapusta zasmażana z pieczarkami	Brokuł w sosie beszamelowym z papryką konserwowa	Kapusta modra
Brokuły w sosie curry	Marchewka z groszkiem i kukurydzą	Glazurowana marchewka	Soczewica w pomidorach	Brokuły w sosie curry
Bukiet warzyw	Brukselka	Kalafor z brokulem i prażoną dynią	Kalafor z brokulem i prażoną dynią	Brukselka
Fasolka szparagowa mix	Mieszanka warzyw	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka z sezamem	Fasolka szparagowa zielona z bulką tarta z czosnkiem
Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem	Kalafor z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Brukselka	Fasolka mix	Kalafor z sezamem
Warzywa grilowane	Warzywa grilowane po turecku	Frytki warzywne (burak, pasternak, marchewka) z sosem serowym	Warzywa grilowane po włosku	Warzywa grilowane

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami	Pierogi z soczewicą i serem w sosie grzybowym	Pierogi po zbójnicku

Dodatki

Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka szpinakowe	Kluski śląskie
Ziemniaki puree	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki puree
Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki z wody	Frytki Wedges	Frytki STEAKHOUSE	Frytki Wedges
Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza pęczak z warzywami	Ryż z jajkiem	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Kasza bulgur
Ryż żółty z warzywami	Ryż żółty	Kasza gryczana	Ryż	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza jęczmienna	Kasza pęczak	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Surówki

Surówka babuni z białej kapusty	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej kapusty	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie	Coleslaw z białej kapusty
Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w smietanie	Surówka z ogórka z musztardą francuską	Kimchi	Surówka z rzodkiewki, marchewki i kukurydzy	Surówka z marchewki i jabłka
Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraczków	Surówka z cukini i pietruszki	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z marchewki i jabłka	Salata masłowa , rzodkiewka , ogórek	Surówka z kalfajora i brokuła	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynkami
Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynkami	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem	Surówka z brokuła i kalfajora z majonezem	Salatka szwedzka
Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynkami	Kimchi	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka firmowa z kapusty pekińskiej	Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami

Salatki

Salatka makaronowa	Salatka z serem wędzonym i szpinakiem	Salatka grecka	Salatka z tuńczykiem i kukurydzą	Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem
Salatka brokułowa z jajem	Salatka gyros	Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)	Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Salatka ze śledzia z burakami