

	Poniedziałek 26-05-2025	Wtorek 27-05-2025	Środa 28-05-2025 DZIEŃ KUCHNI WIETNAMSKIEJ	Czwartek 29-05-2025	Piątek 30-05-2025
<b>Zupy</b>	Zupa krem z botwinki z pieczonym jabłkiem i mlekiem migdałowym (veg) Meksykańska	Zupa z młodego szczawiu z jajkiem i młodymi ziemniakami (veg) Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami	Flaczki z boczników (veg) CANH CẢI - wietnamska zupa z musztardowca z mielonym mięsem wieprzowym	Zupa z młodej kapusty z koperkiem i marchwią (veg) Grochówka wojskowa	Zupa krem z zielonego groszku i młodego szczypiorku z miętą (veg) Lekka zupa rybna z młodymi warzywami
<b>Mięsa</b>	Schabowy smarowany pesto z rukoli w panierce orzechowej Kurczak w sosie z zielonego groszku i mięty Żeberka w sosie mango-chilli z dodatkiem kurkumy Gulasz w sosie z młodych marchewek i czerwonej kapusty Kurczak w sosie satay z mlekiem kokosowym i czosnkiem Baba ziemniaczana z bobem i boczkiem	Sikaniec z indyka z zielonymi szparagami i czarną oliwką Południczka wieprzowa w sosie z rukoli i szpinaku Kaczka w sosie z żółtych pomidorów i bazylii Kaczka w sosie z młodych marchewek i czerwonej kapusty Wieprzowina w sosie hoisin z imbrzem i czosnkiem Tortilla z szarpaną wieprzowiną, botwiną i sosem jogurtowo-chrzanowym	Kurczak katsu w panierce panko Karkówka duszona w sosie z zielonego pieprzu i koperku Wolowina w sosie z żółtego sera i szafranu Południczki w sosie z pieczonej rzodkiewki i świeżej mięty Thit Heo Kho Tieu - karmelizowana wieprzowina w pięciu smakach Ga Xao Sa Ot - kurczak z trawą cytrynową	Sznyceł drobiowy faszerowany botwiną i serem typu feta Grillowane południczki drobiowe w truskawkowym sosie bbq z jalapeno Indyk duszony w sosie curry z ananasem Wieprzowina w sosie z kremowego koziego sera i świeżej mięty Wrap a la cheeseburger	Wieprzowe kotlety mielone z młoda marchewką i szczypiorkiem Kaczka w sosie z zielonej papryki i oregano Kurczak w sosie z kurkumy i jogurtu naturalnego Wieprzowina w malinowym sosie Indyk w sosie czosnkowo-miodowym z sezamem i chili Schiacciata z szynką dojrzewającą, zielonymi szparagami i kremowym sosem serowym
<b>Danie low fat</b>	Ryba duszona z zielonym groszkiem i marchewką w lekkim bulionie	Indyk w sosie jogurtowo-miętowym z cukinią i koperkiem (85 kcal/100 g)	Schab w sosie ogórkowo-koperkowym (95 kcal/100 g)	Kurczak duszony z bakłażanem w sosie pomidorowo-ziolowym (90 kcal/100 g)	Wieprzowina w sosie z białych warzyw i chrzanu (100 kcal/100 g)
<b>Ryby</b>	Smażony ryż z jajkiem i kawalkami ryby w tempurze Ryba w panierce z płatków kukurydzianych i parmezanu	Ryba panierowana w wiórkach kokosowych i curry Ziemniaczana zapiekanka rybna z cukinią i marchewką w sosie beszamelowym	Pulpety rybne w lekkim sosie pomidorowo-ziolowym Dorsz panierowany	Panierowana ryba w sezamie i skórce z limonki Ryba po tajsku - curry z mlekiem kokosowym i warzywami	Ryba pieczona z koperkiem i cytryną w sosie śmietanowym Morszczuk panierowany ze słonecznikiem
<b>Vegan</b>	Pulpety z soczewicy i pieczarek w sosie pomidorowym (vegan) Bakłażan faszerowany kaszą jagłaną, orzechami i suszonymi pomidorami (vegan)	Gulasz z ciecierzycy, dyni i kolendry (vegan) Risotto z zielonym groszkiem i miętą (vegan)	Cà Ri Chay- wegańskie curry z mlekiem kokosowym, batatami, tofu i marchewką (vegan) Wegańskie ragu z boczników i młodych warzyw (vegan)	Wegański Wellington (vegan) Jackfruit w stylu "pulled pork" w pikantnym sosie bbq (vegan)	Słodko-kwaśne tofu z ananasem i papryką (vegan) Zapiekanka z batatów i szpinaku z mlekiem kokosowym (vegan)
	Warzywne clafoutis ze szparagami, pomidorami i dymką (vege) Kasza jagłana z groszkiem cukrowym, rzodkiewką i miętą w lekkim sosie cytrynowym (vege) Gulasz z soczewicy, młodych ziemniaków i marchewki (vege) Nalesniki z musem rabarbarowym i prażonymi migdałami	Wegetariańska paella z młoda fasolką szparagowa, groszkiem i pomidorami (vege) Cannelloni faszerowane ricottą i szpinakiem w sosie pomidorowo-bazyliowym (vege) Placki z cukinią i marchewki (vege) Racuchy z wanilią i malinami z sosem z czarnej porzeczki	Wietnamskie warzywa stir-fry z młoda cukinia, marchewka, papryką faszolką szparagową z sosem tamari (vege) Miến Xao Chay - smażony makaron z fasoli mung z jajkiem, marchewką, kapusta, grzybami mun, sosem sojowym i sezamem (vege)	Ryż smażony z tofu, młoda kukurydza i marchewka (vege) Warzywne gołąbki (vege)	Klopsiki z ciecierzycy w sosie koperkowym z warzywami (vege) Zielony gulasz z bobem, młodymi ziemniakami i koperkiem Ragout z cukinii, pomidorów i białej fasoli (vege) Truskawki z rabarbarem pod kruszonką
<b>Dodatki</b>	Szpinak Marchewka glazurowana w sosie miodowo-musztardowym Fasola w sosie ziołowym Brokuł z pestkami dyni Bukiet warzyw Fasolka szparagowa z bułką tartą Warzywa grillowane	Szpinak Bób w sosie cytrynowo-miętowym Czerwona kapusta duszona z cydrem Kalaflor z bułką tartą Brukselka Duet marchewkowy z sezamem Warzywa grillowane	Szpinak Pieczarki w sosie musztardowym Marchewka z groszkiem Brokuł z pestkami dyni Bukiet warzyw Fasolka szparagowa z bułką tartą Warzywa grillowane	Szpinak Marchewka mini z sezamem Kukurydza w sosie limonkowym Kalaflor z bułką tartą Brukselka Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem Warzywa grillowane	Szpinak Młoda kapusta zasmażana z koperkiem Pieczarki w sosie śmietanowym Brokuł z pestkami dyni Bukiet warzyw Fasolka szparagowa z bułką tartą Warzywa grillowane
<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie Pierogi z młodym szpinakiem, ricottą i czosnkiem niedźwiedzim	Pierogi ruskie Pierogi z truskawkami	Pierogi ruskie Pierogi z kurczakiem, groszkiem i koperkiem	Pierogi ruskie Knedle z jabłkami duszonymi w masle i kardamonie	Pierogi ruskie Pierogi z botwiną i serem typu feta
<b>Dodatki</b>	Ravioli z ricottą i szpinakiem Ziemniaki pieczone Puree ziemniaczane Kasza gryczana Ryż Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kluski śląskie Talarki ziemniaczane Młode ziemniaki z koperkiem Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką Ryż z jajkiem Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Gnocchi buraczane Ziemniaki pieczone Puree ziemniaczane z groszkiem Kasza pęczak z warzywami Ryż z warzywami Kasza gryczana z cebulą	Kopytka Wedgesy Młode ziemniaki z koperkiem Kasza gryczana Ryż Kasza kuskus z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią	Kluski śląskie Ziemniaki pieczone Puree ziemniaczane z oliwą truflową Kasza pęczak z warzywami Ryż brązowy Kasza gryczana z pomidorami i pietruszką
<b>Surówki</b>	Młoda kapusta z marchewką i koperkiem Buraczki z chrzanem Kapusta pekińska z kukurydzą, porem i sosem jogurtowo-majonezowym Ogórkii małosolne z cebulą i koperkiem	Surówka z młodej marchewki, pora i sezamu Surówka z młodej kapusty, jabłka, jogurtu i szczypiorku Surówka z buraczków, jabłka i cebuli Mizeria ze śmietaną	Surówka z czerwonej kapusty, pora i śmietany Surówka z botwinki, ogórka i dymki Orientalna surówka z młodej kapusty z imbrzem, sosem sojowym i sezamem Surówka z buraczków, marchewki i koperku	Salatka z ogórków małosolnych i rzodkiewki Czerwona kapusta z papryką Surówka z kalarepy, młodej marchewki i szczypiorku Młoda kapusta z ogórkiem, rzodkiewką i śmietaną	Surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, szczypiorku i jogurtu Ogórkii małosolne Czerwona kapusta z majonezem i czosnkiem Surówka z pomidorów, dymki i świeżej bazylii
<b>Salatki</b>	Surówka z ogórków małosolnych i pomidora Surówka z białej i czerwonej rzodkiewki z koperkiem Salatka z grillowanym kurczakiem, pomidorkami kokrajłowymi, prażonymi migdałami i winogretem musztardowym Salatka z cukinią grillowaną rukolą i pomidorkami cherrv	Surówka z ogórków małosolnych i pomidora Czerwona kapusta z marchewką i chrzanem Salatka z pieczonym burakiem, orzechami i dressingiem miodowym Salatka z serem typu feta, ogórkiem i rzodkiewką	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek Ogórkii małosolne z marchewką i jogurtem Salatka z mango po wietnamsku z marchewką, ogórkiem, orzechami ziemnymi i sosem na bazie soku z limonki Salatka z bobem, cukinią i mozzarellą	Buraczki z ogórkiem kiszonym, czosnkiem i natką pietruszki Salata ze śmietaną Salatka z mozzarella, suszonymi pomidorami i bazylią Salatka z jarmużem, orzechami włoskimi, granatem i balsamico	Surówka z młodej kapusty, papryki, czerwonej cebuli i winogretem musztardowym Buraczki z jogurtem i czosnkiem Salatka z kozim serem, figami, orzechami, awokado i ogórkiem Salatka z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, rzodkiewką i dressingiem czosnkowo-koperkowym