

	Poniedziałek 15.12.2025	Wtorek 16.12.2025	Środa 17.12.2025	Czwartek 18.12.2025	Piątek 19.12.2025
Zupy	Zupa cygańska z kielbasą	Kwaśnica na żeberkach	Żurek Wiejski	Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem	Zupa ogórkowa na wędzonce
	Zupa krem z zielonego groszku z bananem (veg)	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)	Minestrone (veg)	Krupnik (veg)	Zupa z leśnych grzybów z lazankami (veg)
Mięsa	Sznyceł z kurczaka z fasolką szparagową i serem mozzarlla	Kotlet schabowy w cieście z szynką i groszkiem	Filet indyka panierowany w panco	Roladki ze schabu z fetą,suszonym pomidorem i brokulem w panierce a'la kentucky	Kurczak w cieście naleśnikowym
	Udko z kurczaka w ziołach	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Karkówka pieczona w sosie pieczeniowym	Pikantne skrzydka buffalo
	Gulasz wieprzowy z fasolą i wędzonym boczkem	Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami	Wątróbka drobiowa z karmelizowaną dynią i tymiankiem	Kurczak Generała Tso	Makaron penne carbonara
	Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu	Makaron po chińsku z marynowanym kurczakiem i grzybami mun	Schab po szygarsku w sosie musztardowym	Żeberka duszone w cebuli	Steki wieprzowe z sosem cebulowym
	Kurczak w sosie słodko kwaśnym	Wieprzowina barbecue z brokulami stir-fry	Pieczona noga kurczaka w sosie kaparowym	Poledwiczki z kurczaka w sosie pomidorowym z kaparami i oliwkami	Wieprzowina Kung Bao
	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym	Karkówka z grilla z sosem wiśniowo-imbirowym na warzywnym tagiatelle	Indyk vindaloo	Szaszłyki drobiowe	Pieczona noga z kurczakiem po prowansalsku
	Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)	Roladka z kurczaka faszerowana marchwią w sosie własnym (kcal.181/100g)	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Cukinia faszerowana kurczakiem i soczewicą w sosie pomidorowym (kcal.167/100g)	Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren
Danie low fat					
Ryby	Morszczuk panierowany	Miruna w cieście paprykowym	Dorsz panierowany z migdałami	Dorsz w zielonym curry	Filet z mintaja w złocistej panierce
	Łosoś z warzywami	Ryba z grillowanymi warzywami	Kotlet mielony z ryby	Panierowany stek z rekina	Pulpety rybne w sosie koperkowym
Vegan	Aloo gobi (kalafor, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)	Fasolka po bretońsku (veg)	Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką	Kalafor w sosie kung bao	Bakłażan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami
	Kaszotto gryczane z warzywami (veg)	Tofu z warzywami kimchi	Paella z warzywami (veg)	Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)
	Makaron w sosie pieczarkowym (veg)	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)	Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem (veg)	Makaron a'la bolognese z soczewicą i warzywami(veg)	Gryczane kotleciki z brokulem i rukolą (veg)
	Moskole -placuszki z ziemniaków z masłem czosnkowym	Cukinia zapiekana z fetą i pomidorem w sosie pomidorowo ziołowym (veg)	Kotlet z batatów i cieciorki (veg)	Pad preaw wan z ciecierzycą (veg)	Zapiekane piramidki z kukini, bakłażana ,sera camembert na sosie pomidorowym
	Ryż smażony z warzywami (veg)	Kotlecik z kalafora z jajkiem (veg)	Bakłażan po egipsku (veg)	Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym	Krokiet z kapustą i pieczarkami (veg)
	Naleśniki z jabłkami	Placuszki na kefirze z owocami	Naleśniki z nutellą i bananem	Placuszki serowe z jabłkiem	Placuszki cytrynowe z porzeczkami
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Buraczki na ciepło	Kapusta czerwona z cebulką na ciepło	Marchew z groszkiem	Kapusta biała zasmażana z pomidorami	Kapusta zasmażana z kurkumą z pieczarkami
	Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym	Pieczarki w sosie serowym	Pieczarki w sosie teryiaki
	Bukiet warzyw	Kalafor z bułką tartą	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Brokuł i kalafor z bułką tartą
	Kalafor z bułką tartą	Marchewka mini z sezamem	Fasolka żółta z bulka tartą	Kalafor z sezamem	Duet marchewkowy z sezamem
	Fasolka szparagowa mix	Brokuł	Brukselka	Brokuł	Mieszanka warzyw na parze
Pierogi	Warzywa grilowane po turecku	Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym	Warzywa grilowane
	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi z mięsem	Leniwa z śmietanką borówkami i cynamonem	Pierogi z kapustą i grzybami	Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą	Pyzy z kaczką i śliwką
	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka buraczane	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym
	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki z wody
	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
	Kasza gryczana z cebulą	Soczewica z papryką	Kasza pęczak	Kasza gryczana	Kasza gryczana z cebulą
	Ryż	Ryż żółty	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem
	Kasza pęczak	Kasza jęczmienna	Kasza jaglana	Kasza kuskus z warzywami	Kasza pęczak z warzywami
Surówki	Surówka z białej kapusty z miętą	Surówka z białej kapusty z papryką	Kimchi z ogórka i marchewki	Surówka z białej kapusty z papryką	Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą
	Surówka z pora i jablek	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, porem i rodzynkami	Surówka z ogórka z musztardą francuską
	Coleslaw z czerwonej kapusty	Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną	Surówka z białej kapusty z ogórkiem i pomidorem	Buraczki po koreańsku	Surówka węgierska z białej kapusty
	Buraczki z cebulą	Ogórek kiszony	Surówka z dyni pora i kukurydzy	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z marchewki i ananasa
	Kimchi	Surówka z kapusty kiszonej	Ćwikła z chrzanem	Surówka z pora i groszku	Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula
	Marchew z selerem	Surówka z brokuła i kalafora z majonezem	Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą	Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Salatki	Salatka grecka	Salatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam	Salatka z ryżem, brzoskwiniami i rodzynkami	Salatka brokułowa z jajem	Salatka jarzynowa
	Salatka z tuńczykiem	Salatka z wędzonym kurczakiem i pomarańczą	Salatka rodos	Salatka śledziowa	Salatka z kurczakiem tandori