


| | Poniedziałek 05-01-2026 | Wtorek 06-01-2026 | Środa 07-01-2026 | Czwartek 08-01-2026 | Piątek 09-01-2026 | |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Zupy | Kapuśniak | | Krupnik na kaczce | Kwaśnica na żeberkach | Rosół z makaronem | |
| | Szczawiowa z jajkiem (veg) | | Jarzynowa (veg) | Pieczarkowa z makaronem (veg) | Placzkki z boczniaków (veg) | |
| Mięsa | Filet z kurczaka panierowany z ziołami po prowansalsku | | Stek wieprzowy zapienany z cebulką i ogórkiem kiszonym | Siekaneć drobiowy z warzywami | Schab panierowany z cebulą i pieczarkami zapiekany serem | |
| | Cukinia faszerowana mięsem mielonym | | Pieczeń w grzybowym sosie | Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką | Udko z kurczaka pieczone | |
| | Duszona wątróbka drobiowa z cebulą i tymiankiem | | Kurczak kung bao | Filet z kurczaka faszerowany brokulem serem balkańskim i suszonym pomidorem | Pulpety wieprzowe w sosie napoli zapieczone serem | |
| | Gulasz wieprzowy po wiewsu (z cukinią, papryką i pieczarkami) | | Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokulami w sosie tymiankowym | Goląbki z mięsem w sosie pomidorowym | Poledwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-tymiankowym z cebulą i pieczarkami | |
| | Ostre curry z kurczakiem i mango | | Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serem typu feta | Burger BBQ wołowy 100% (wołowina, boczek, pomidor, ser cheddar, cebula czerwona, sos bbq) | Chilli con carne z wołowiny | |
| Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal | | Żeberka w sosie bbq | Pieczeń wieprzowa w sosie zielonego pieprzu | Grillowana karkówka z chutnym z czerwonej cebuli | | |
| Danie low fat | Schab grillowany z cukinią | | Indyk w rosole z warzywami | Pulpeciki drobiowe z warzywami | Losos z pary z kolorowymi warzywami (kcal.170/100g) | |
| | | | | | | |
| Ryby | Ryba w cieście piwnym | | Kotlet mielony z ryby z brokulami i serem | Miruna w panierce sezamowej | Miruna z pastą serowo-szpinakową | |
| | Makaron z lososiem, szpinakiem i serem feta | | Dorsz w cieście piwnym | Piotrosz z pary na warzywnym tagliatelle z sosem sezamowym | Dorsz w cieście brokułowym | |
| Vegan | Tofu z sosie curry ze szpinakiem (veg) | | Risotto z brązowego ryżu, z dynią, świeżym szpinakiem, i orzechami (veg) | Cieciora w sosie Tikka Masala | Leczo warzywne z ciecierzycą | |
| | Goląbki z pieczarkami (veg) | | Falafel w chrupiącej tortilli (veg) | Cukinia faszerowana z warzywami (veg) | Ryż smażony z warzywami (veg) | |
|  | Penne alla diavola (pomidory na ostro) (veg) | | Zapiekane ziemniaczki z pieczarkami i serem mozzarella | Panierowany kalafior | Aromatyczne thai curry z kalafiorem (veg) | |
| | Gryczane kotlety z cukinią i marchewką | | Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg) | Lasagne ze szpinakiem i suszonymi pomidorami | Kotleciki jajeczne | |
| | Ratatouille | | Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg) | Gulasz warzywny z pieczoną dynią | Makaron sojowy z warzywami | |
| | Gofry z bitą śmietaną i owocami | | Nalesniki z serem straciatella | Placuszki dyniowe z rodzynekami | Racuchy z bananem | |
| | Szpinak | | Szpinak | Szpinak | Szpinak | |
| | Glazurowana marchewka | | Kapusta zasmażana z pieczarkami | Buraczki zasmażane | Pieczarki w sosie serowym | |
| | Pieczarki w sosie teryaki | | Pieczarki z natką pietruszki z czosnkiem | Soczewica w pomidorach | Fasolka w pomidorach | |
| | Kapusta zasmażana | | Brokuł w beszamelowym sosie | Kalafior z brokulem i prażoną dynią | Brukselka | |
| | Mieszanka warzyw na parze | | Fasolka szparagowa zielona z bulką tartą z czosnkiem | Marchewka mini z sezamem | Marchew z groszkiem i bulką tartą | |
| | Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem | | Kalafior z sezamem | Fasolka mix | Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą | |
| | Warzywa grillowane po włosku | | Warzywa grillowane | Jesienny mix warzyw z prażoną gorczyczą | Warzywa grillowane po turecku | |
| | Pierogi ruskie | | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | |
| | Pierogi ze szpinakiem | | Pierogi po meksykańsku z mięsem | Pierogi z serem i malinami | Pierogi z mięsem | |
| | Dodatki | Kluski śląskie | | Kluski śląskie | Kopytka szpinakowe | Kopytka ze szpinakiem |
| | | Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym | | Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym | Ziemniaki puree z cebulą | Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem |
| Frytki Wedges | | | Ziemniaki talarki | Frytki STEAKHOUSE | Ziemniaki z wody | |
| Ryż czerwony - Arroz rojo | | | Żółty ryż | Kasza jaglana | Kasza pęczak | |
| Kasza bulgur po turecku | | | Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą | Ryż żółty | Ryż z pesto pietruszkowym | |
| Komosa ryżowa | | Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką | Kasza z warzywami | Kasza gryczana z cebulą | | |
| Surówki | Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, kukurydzy i pora | | Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka | Surówka z białej kapusty z chrzanem | Coleslaw z białej kapusty z chrzanem | |
| | Ogórek kiszony | | Surówka z marchewki i ananasa | Surówka z porem i kukurydzą | Surówka z ogórka z musztardą francuską | |
| | Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem | | Surówka z ogórka kiszonego z cebulką | Surówka z buraków czerwonych z cebulą | Surówka z buraków czerwonych z cebulą | |
| | Surówka z kalafiora i brokuła | | Surówka z rzodkwi białej | Ogórek po Tajsku z sezamem | Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek | |
| | Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami | | Surówka z selera naciowego, rukoli i orzechami włoskimi | Surówka z dyni z jabłkiem na słodko | Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką | |
| | Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki | | Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem | Surówka z kapusty kiszonej | Kimchi | |
| Salatki | Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym | | Salatka rodos | Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią | Salatka ze smażonymi salami, pomidorami, papryką konserwową, kukurydzą i serem | |
| | Salatka cesar (jajko, grzanki) | | Salatka hawajska (kurczak, ananas) | Salatka z paluszkami surimi | Salatka gyros | |
| | | | | | | |