

	Poniedziałek 26.01.2026	Wtorek 27.01.2026	Środa 28.01.2026	Czwartek 29.01.2026	Piątek 30.01.2026
Zupy	Zupa cygańska z kielbasą	Meksykańska zupa z kurczakiem	Żur na domowym zakwasie	Rosół ze swojskiej kury z lanymi kluskami i warzywami	Barszcz Lwowski
	Zupa kukurydziana	Zupa rumfordzka (kasza, groch,fasola, ziemniaki, włoszczyzna)	Jarzynowa (veg)	Ogórkowa (veg)	Kalafiorowa (veg)
Mięsa	Sznyceł z kurczaka z fasolką szparagową i serem mozzarella	Kotlet schabowy panierowany w curry	Nugetsy z sezamem	Filet z kurczaka panierowany w panco	Kotlet mielony
	Udko z kurczaka z cukinią w sosie pomidorowym	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Boczek pieczony w sosie sojowym z miodem i imbirem	Schab szefa z pieczonymi ziemniakami z rozmarynem i grilowaną dynią	Pilaw z indykiem, kukurydzą i marchewką
	Gulasz wieprzowy z pieczarkami w sosie śmietanowym	Tortilla z kurczakiem i warzywami	Wieprzowe chilli con carne na ciemnym piwie	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym z cukinią i lubczykiem
	Pikantna wieprzowina w karmelu	Makaron po chińsku z marynowanym kurczakiem i grzybami mun	Roladki ze schabu z suszonymi pomidorami	Żeberka duszone w cebuli	Syty kociołek ze schabem i warzywami
	Kurczak z ananasem i kolbami kukurydzy	Thai Larb z wieprzowną na ostro	Filet z kurczaka w sosie żurawinowym	Stek drobiowy z karmelizowaną cebulką	Wieprzowina pieczona z warzywami korzennymi
	Pulpety wieprzowe w sosie z ogórków kiszonych	Karkówka zapieczona w śmietanie	Kurczak Kung Bao	Wolno gotowana szynka z sosem grzybowym	Pieczona noga z kurczakiem po prowansalsku
Danie low fat	Roladka z kurczaka faszefowana marchwią w sosie własnym (kcal.181/100g)	Kofta indycka na patyku z jogurtem i miętą (kcal.162/100g)	Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku (kcal.169/100g)	Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)	Dorsz z pieca w marynacie z jogurtu 0%
Ryby	Morszczuk w cieście paprykowym	Miruna w cieście w salsa warzywną	Dorsz panierowany z migdałami	Fish & chips	Ryba z grillowanymi warzywami
	Miruna z pastą brokułowo serową	Tilapia panierowana z pestkami dyni	Kotlet mielony z ryby	Kotlet rybny z cukinią i serem	Pulpety rybne w sosie koperkowym
Vegan	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Fasolka po bretońsku (veg)	Smażone ziemniaczki i zielona fasolka na a la pesto pitruszkowym z toffu	Leczo po węgiersku (veg)	Makaron ryżowy z warzywami (veg)
	Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką pietruszki (veg)	Tofu z warzywami kimchi	Paella z warzywami (veg)	Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)	Falafel w chrupiącej tortilli (veg)
	Makaron w sosie serowym ze szpinakiem(veg)	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)	Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami (veg)	Glazurowane buraki z serem feta	Gulasz z ciecierzycą, dynią i brokułem (veg)
	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg)	Bigos z młodej kapusty z boczniakami (veg)	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)	Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)	Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)
	Tofu w sosie black pepper (veg)	Ryż z jajkiem w sosie ostrygwym (veg)	Kotleciki warzywne po indyjsku	Ryż smażony z warzywami (veg)	Krokiet z pieczarkami i serem żółtym (veg)
	Naleśniki z serem	Szarlotka na ciepło	Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami	Racuchy z cynamonem	Ryż na słodko z jabłkami miodem i cynamonem
	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	Modra kapusta	Pieczarki w sosie serowym	Buraczki na ciepło
	Bukiet warzyw	Kalafior z bułką tartą	Bukiet warzyw	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Brokuł i kalafior z bułką tartą
	Kalafior z bułką tartą	Marchewka mini z sezamem	Fasolka żółta z bułką tartą	Kalafior z sezamem	Duet marchewkowy z sezamem
	Fasolka szparagowa mix	Brokuł	Brukselka	Brokuł	Mieszanka warzyw na parze
	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	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi po zbojnicku	Pierogi z pieczoną dynią i wędzonym serem solankowym	Pierogi z mięsem	Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	Pierogi ze śliwkami
Dodatki	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka buraczane	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiovym
	Ziemniaki z wody z maselkiem 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 maselkiem 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
	Kasza pęczak	Kasza jęczmienna	Kasza jaglana	Kasza kuskus z warzywami	Frytki
Surówki	Surówka z białej kapusty z miętą	Surówka z białej kapusty z koperkiem	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 marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną	Surówka z kapusty kiszonej	Surówka z ogórka z musztardą francuską
	Marchewka z chrzanem	Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwona	Surówka z białej kapusty z ogórkiem i pomidorem	Buraczki z cebulą	Salatka a'la coleslaw
	Ćwikła z chrzanem	Ogórek kiszony	Buraczki po koreańsku	Surówka z dyni z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa
	Salata coleslaw z czerwonej kapusty z natką	Surówka z kapusty kiszonej	Surówka domowa z kiszonej kapusty	Surówka z pora i groszku	Ćwikła z chrzanem
	Marchew z selerem	Buraczki z cebulą	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 rodzynekami	Salatka brokułowa z jajem	Salatka caprese
	Salatka z tuńczykiem	Salatka z wędzonym kurczakiem i pomarańczą	Salatka rodos	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowv, listki mięt