

|                                                                                  | Poniedziałek 16.02.2026                                      | Wtorek 17.02.2026                                                              | Środa 18.02.2026                                                         | Czwartek 19.02.2026                                                     | Piątek 20.02.2026                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Zupy                                                                             | Zupa czosnkowa ze szpinakiem i kurczakiem                    | Rosół z makronem                                                               | Barszcz biały na wędzonce                                                | Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem                                    | Barszcz czerwony(veg)                                                |
|                                                                                  | Zupa paprykowa (veg)                                         | Zupa z dyni (veg)                                                              | Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)                         | Ogórkowa (veg)                                                          | Kalafiorowa (veg)                                                    |
| Mięsa                                                                            | Kurczak w cieście serowym                                    | Cordon bleu                                                                    | Filet z kurczaka w panierce orzechowej                                   | Stripsy z kurczaka w chrupiącej panierce                                | Kotlet mielony drobiowy                                              |
|                                                                                  | Udko z kurczaka z cytryną i rozmarynem                       | Golonka Indycza w imbirowo-miodowej marynacie                                  | Boczek po tajsku                                                         | Szynka pieczona z kością z kapustą kiszoną i ziemniaczkami w mundurkach | Pita z grillowanym kurczakiem i warzywami                            |
|                                                                                  | Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami                      | Tortilla z mięsem drobiowym z brokułami i kukurydzą                            | Wieprzowina a'la Stroganow                                               | Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką                          | Ragout wieprzowe z dynią                                             |
|                                                                                  | Penne amatriciana (boczek pomidory) na ostro                 | Makaron smażony z kurczakiem i warzywami                                       | Rolada z mięsa mielonego ze szpinakiem                                   | Goląbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym                            | Szaszłyk kaukaski z konfiturą cebulową                               |
|                                                                                  | Kurczak w sosie curry z pomidorami, cukinią i marchewką      | Żeberka pieczone w sosie słodko kwaśnym                                        | Kaczka pieczona z żurawiną                                               | Stek drobiowy z karmelizowaną cebulką                                   | Krokiety z mięsem                                                    |
| Danie low fat                                                                    | Rumsztyk wołowy z cebulką                                    | Mix grillowanych mięs i warzyw                                                 | Udko faszerowane warzywami                                               | Karkówka z pieczonymi warzywami                                         | Skrzydeltka z kurczaka w sosie BBQ                                   |
|                                                                                  | Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)        | Cukinia faszerowana kurczakiem i soczewicą w sosie pomidorowym (kcal.167/100g) | Zraziki wieprzowe nadziewane warzywami w rosole                          | Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)                    | Dorsz z grilla podany na puree pietruszkowym z kolorowymi warzywami  |
| Ryby                                                                             | Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem                    | Miruna w cieście w salsa warzywną                                              | Dorsz panierowany z migdałami                                            | Fish & chips                                                            | Morszczuk w panko                                                    |
|                                                                                  | Miruna z pastą brokułowa serową                              | Ryba zapiekana w porach                                                        | Kotlet mielony z ryby                                                    | Kotlet rybny z cukinią i serem                                          | Pulpety rybne w sosie koperkowym                                     |
| Vegan                                                                            | Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)             | Wegański kociołek warzywny                                                     | Fasola z ryżem w sosie pomidorowym z czosnkiem, imbirem i cynamonem(veg) | Leczo po węgiersku (veg)                                                | Aromatyczne thai curry z kalafiozem (veg)                            |
|                                                                                  | Kaszotto z pieczonymi burakami, gruszką i rukolą (veg)       | Makaron ryżowy z warzywami                                                     | Sajgonki z warzywami                                                     | Zielona zapiekanka (veg)                                                | Roladki z cukinii w sosie pomidorowym                                |
|  | Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem (veg)           | Gnocchi z suszonymi pomidorami, szpinakiem i parmezanem (veg)                  | Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami (veg)                        | Glazurowane buraki z serem feta                                         | Ser panierowany w panierce z czosnkiem niedźwiedzim (veg)            |
|                                                                                  | Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg) | Bigos z kapusty i bocznikami (veg)                                             | Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)                   | Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)                       | Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)           |
|                                                                                  | Tempeh w sosie orzechowym                                    | Pieczarki faszerowane trzy sery (veg)                                          | Kotleciki warzywne po indyjsku                                           | Ryż smażony z warzywami (veg)                                           | Lasagne ze szpinakiem i dynią (veg)                                  |
|                                                                                  | Placuszki marchewkowe z kremowym serkiem                     | Naleśniki z mascarpone i kajmakiem                                             | Cannoli z ricottą i wiórkami czekolady                                   | Placuszki ryżowe z jabłkiem i bananem                                   | Ananas w cieście kokosowym                                           |
|                                                                                  | Szpinak                                                      | Szpinak                                                                        | Szpinak                                                                  | Szpinak                                                                 | Szpinak                                                              |
| Pierogi                                                                          | Buraczki na ciepło                                           | Kapusta czerwona z cebulką na ciepło                                           | Marchew z groszkiem                                                      | Kapusta biała zasmażana z pomidorami                                    | Brokuły w sosie curry                                                |
|                                                                                  | Kapusta biała zasmażana z boczkiem                           | Pieczarki w śmietanie                                                          | Pieczarki w sosie sojowym                                                | Pieczarki w sosie serowym                                               | Buraczki na ciepło                                                   |
|                                                                                  | Bukiet warzyw                                                | Kalafior z bulką tartą                                                         | Bukiet warzyw                                                            | Bukiet warzyw z bulką tartą i słonecznikiem                             | Brokuł i kalafior z bulką tartą                                      |
|                                                                                  | Kalafior z bulką tartą                                       | Marchewka mini z sezamem                                                       | Fasolka żółta z bulką tartą                                              | Kalafior z sezamem                                                      | Duet marchewkowy z sezamem                                           |
|                                                                                  | Fasolka szparagowa mix                                       | Brokuł                                                                         | Brukselka                                                                | Brokuł                                                                  | Mieszanka warzyw na parze                                            |
|                                                                                  | Warzywa grillowane po turecku                                | Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym                            | Warzywa grillowane po włosku                                             | Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym                     | Warzywa grillowane                                                   |
|                                                                                  | Pierogi ruskie                                               | Pierogi ruskie                                                                 | Pierogi ruskie                                                           | Pierogi ruskie                                                          | Pierogi ruskie                                                       |
|                                                                                  | Pierogi po zbójnicku                                         | Pierogi z pieczoną dynią i wędzonym serem solankowym                           | Pierogi z mięsem                                                         | Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta                                 | Pierogi ze śliwkami                                                  |
|                                                                                  | 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                                                     |
| Dodatki                                                                          | 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 peczak                                                             | Kasza gryczana                                                          | Kasza gryczana z cebulą                                              |
|                                                                                  | Ryż                                                          | Ryż żółty                                                                      | Ryż z pesto pietruszkowym                                                | Ryż                                                                     | Ryż żółty                                                            |
|                                                                                  | Kasza peczak                                                 | Kasza jęczmienna                                                               | Kasza jaglana                                                            | Kasza kuskus z warzywami                                                | Kasza peczak z warzywami                                             |
| 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 jabłek                                      | 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 czerwoną                                  | 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                                                    |
| Salatki                                                                          | Marchew z selerem                                            | Buraczki z cebulą                                                              | Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą                                     | Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula                               | Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem                               |
|                                                                                  | Salatka grecka                                               | Salatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam                                | Salatka z ryżem, brzoskwiniami i rodzynkami                              | Salatka brokułowa z jajem                                               | Salatka fajta z grillowanym kurczakiem i papryką                     |
|                                                                                  | Salatka z tuńczykiem                                         | Salatka z wędzonym kurczakiem i pomarańczą                                     | Salatka Rodos                                                            | Salatka z paluszkami krabowymi                                          | Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięt |