

**Poniedziałek 25-05-2026**

**Wtorek 26-05-2026**

**Środa 27-05-2026**

**Czwartek 28-05-2026**

**Piątek 29-05-2026**

**Zupy**

Zupa orkiszowa z kurczakiem	Kapuśniak na wędzonce z boczkiem i kielbasą	Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Rosół z makaronem	Zupa rybna z pomidorami
Minestrone (veg)	Wiosenna zupa z zielonymi szparagami (veg)	Zupa z bobu i szpinaku (veg)	Zupa z pieczonego kalafiora, marchewki i nutą curry(veg)	Krem z pieczarek (veg)

**Mięsa**

Kurczak a'la pizza z papryką i pieczarkami	Kotlet mielony panierowany	Siekańce drobiowe z warzywami	Kotlet schabowy w tymiankowej panierce	Cordon bleu w panierce z platkami kukurydzianymi
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym z warzywami	Ozory w sosie koperkowym	Żeberka po staropolsku ze sliwkami	Stek w sosie grzybowym	Kawałki indyka w miodowo czosnkowej glazurze z sezamem
Schab po szytgarsku w sosie musztardowym	Wieprzowina barbecue z brokułami stir-fry	Rumsztyk wołowy z cebulą	Burger BBQ wołowy 100% (wołowina, boczek, pomidor, ser cheddar, cebula czerwona, sos bbq)	Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym
Fajitas z kurczakiem w tortilli	Filet z kurczaka faszerowany po francusku z czosnkiem i czarnymi oliwkami	Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami	Noga kaczki pieczona w ziołach z rabarbarem	Filet z kurczaka w sosie paprykowym
Kurczak po syczański	Kurczak w sosie kolendrowym	Shoarma drobiowa z cebulą i pieczarkami	Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem na sosie pomidorowym zapieczony serem	Kurczak kung bao
Wieprzowina z brokułami, papryką i czerwoną cebulą	Karczek pieczony w sosie pieczeniowym	Gulasz wieprzowy po cygańsku	Poładwiczki drobiowe w sosie cytrynowym	Chilli con carne z wołowiny

**Danie low fat**

Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)	Grillowana nototenia z salsą verde	Wolno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami	Gotowane kawałki indyka z szparagami	Schab grillowany z warzywami
--	------------------------------------	---	--------------------------------------	------------------------------

**Ryby**

Dorsz zapiekany z burakiem i serem feta	Ryba saute z sosem tatarskim	Ryba z pastą twarogową z pomidorami suszonymi	Morszczuk w tempurze	Pieczony filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem
Klopsiki rybne w pikantnym sosie pomidorowym	Miruna w cieście brokułowym	Dorsz panierowany z migdałami	Łosoś zapiekany z cukinią i serem blue	Miruna panierowana na ostro

**Vegan**

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)	Kaszotto z kaszy bulgur ze szparagami, pomidorami, natką pietruszki i sosem maślanym (veg)	Żółte curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem (veg)	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)	Kalafior w sosie kung bao
Pieczona fasola z dynią i sosie BBQ (veg)	Aromatyczne thai curry z kalafiozem (veg)	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)	Gołąbki z pieczarkami (veg)	Sajgonki z warzywami (veg)



Leczo warzywne	Warzywa w tempurze	Panierowany kalafior	Makaron ze szpinakiem i serem gorgonzola	Kotlety kalafiorowe (veg)
Kotlet z batatów i cieciorki (veg)	Placuszki ziemniaczano warzywne (veg)	Piramidka z bakłażana, pomidora i sera typu feta	Placki z cukinii (veg)	Ratatouille (veg)
Szparagi pod beszamelem (veg)	Caponata sycylijska	Risotto ze szparagami i pomidorkiem koktajlowym (veg)	Fasolka po bretońsku (veg)	Tortilla z brokułami i serem (veg)
Naleśniki z nutellą i bananem	Placuszki cytrynowe z porzeczkami	Banan w cieście naleśnikowym	Gofry z owocami	Naleśniki z owocami tropikalnymi
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w śmietanie	Brokuły w sosie curry	Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Kapusta młoda zasmażana
Marchewka z sezamem	Fasolka żółta z bułką tartą	Kapusta z boczkiem i pomidorami	Kalafiorowe curry (veg)	Marchewka z groszkiem i kukurydzą
Buraczki na ciepło	Mieszanka warzyw na parze	Glazurowana marchewka	Pieczarki w sosie teryaki	Mieszanka warzyw na parze
Duet marchewki z bułką tartą i szczypiorkiem	Kapusta modra zasmażana	Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Brokuły ze słonecznikiem	Fasolka szparagowa mix
Fasolka szparagowa mix	Brukselka	Brokuł z kalafiozem i kukurydzą	Bukiet warzyw	Brukselka
Warzywa na parze	Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym	Warzywa w cieście	Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane

**Pierogi**

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z serem i malinami	Pierogi zbojnickie zasmażane	Pielmeni z mięsem	Indyjskie pierogi z ziemniakami garam masala i groszkiem	Pierogi z kapustą i pieczarkami

**Dodatki**

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka z czosnkiem niedźwiedzim	Kluski ziemniaczano-dyniowe	Kopytka ze szpinakiem
Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki puree z marchewką	Ziemniaki z wody	Ziemniaki z smażone z warzywami	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki puree	Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Ryż z warzywami	Kasza bulgur	Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza jaglana
Ryż żółty	Kasza pęczak	Kasza gryczana	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kasza pęczak
Kasza kuskus z warzywami	Kasza gryczana z cebulą	Ryż dziki	Ryż jaśminowy	Ryż z marchewką i groszkiem

	Coleslaw z mlodej kapusty	Buraczki z cebula	Surówka z pomidorów i papryki zielonej	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebula	Surówka z marchewki i brzoskwini
	Surówka z pora i groszku	Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynekami	Surówka z ogórka i rzodkiewki	Surówka z brokułu i kalafiora z majonezem	Surówka z białej kapusty z brokulem i porem
<b>Surówki</b>	Surówka z buraków czerwonych z cebula	Coleslaw z czerwonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydza	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami
	Marchew z selerem	Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula	Surówka z mlodej kapusty, marchewki, koperku i jablka	Pomidory w smietanie	Pomidory z cebulka
	Ogórki małosolne	Ogórki małosolne	Ogórki małosolne	Ogórki małosolne	Ogórki małosolne
	Mizeria ze smietana	Pomidory w smietanie	Salata ze smietana	Surówka z kapusty kiszonej	Buraczki po koreańsku
	Salatka ze szparagami	Salatka caprese	Salatka z kasza kus kus i ciecierzycą	Salatka pieczarkowa z jajem i zielona fasola	Salatka z bobem, cukinia i mozzarella
<b>Salatki</b>	Salatka hawajska (kurczak, ananas)	Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryka	Salatka gyros	Salatka z kurczakiem i avocado	Salatka z szynka i selerem