

	poniedziałek 19-08-2019	wtorek 20-08-2019	środa 21-08-2019	czwartek 22-08-2019	piątek 23-08-2019
Zupy	Rosół z makaronem	Zupa cygańska z kielbasą	Flaczki po zamojsku	Kurpnik na wędzonce	Zupa z szynką,zielonym groszkiem i warzywami
	Jarzynowa	Zupa szczawiowa ze szpinakiem	Zupa Kalafiorowa	Zupa kukurydziana	Minestrone
 Danie Fit	Pierś z kurczaka grillowana z cukinią i plastrem pomidora z chutneyem rabarbarowym	Filet drobiowy chimichurri z grilla	Roladki z mielonego mięsa drobiowego nadziewane warzywami	Polędwiczki drobiowe w sosie grzybowym z kurkami	Greckie keftedes wieprzowe zapiekane w sosie pomidorowym z serem
Mięsa i ryby	Kotlet schabowy	Kotlety mielone w sosie pieczeniowym	Kotlet schabowy panierowany z pieczarkami zapieczony serem	Sznyceł z karczku w aromacie jałowca z wędzonym serem	Panierowane kawałki kurczaka na ostro
	Udko z kurczaka z cytryną i rozmarynem	Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i oliwką	Zapiekanka ziemiaczано-mięsna	Skrzydółka pieczone po tajsku	Gulasz wieprzowy po węgiersku
	Bitki wieprzowe w sosie grzybowym	Wątróbka drobiowa z cebulą i pieczarkami	Bakłażan pieczony z warzywami i mięsem wieprzowym i ciecierzycą	Chrusty drobiowe z warzywami	Makaron sojowy z chrupiącym kurczakiem i warzywami
	Makaron ze szpinakiem i boczkiem	Makaron po chińsku z wieprzowiną	Podudzie glazurowane w BBQ z karmelizowaną cebulą	Makaron z chorizo, pieczoną papryką i kolendrą	Serduszką drobiowe smażone z cebulką i pieczarkami
	Gyros drobiowy	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Gyros drobiowy	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Gyros drobiowy
	Grill	Grill	Grill	Grill	Grill
	Tilapia w panko	Dorsz bałtycki w chrupiącej panierce	Penne z łososiem, suszonymi pomidorami i bazylią	Fingersy rybne z sezamem	Tilapia panierowana z pestkami dyni
	Mintaj panierowany z serem	Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany z serem	Mintaj panierowany ze szpinakiem
 Danie wegańskie	Leczo z ciecierzycą	Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym	Słodkie ziemniaki z pikantnymi brukselkami	Azjatyckie warzywa	Papryka faszerowana kaszą kuskus dynią i warzywami
 Wegetariańskie i warzywa	Pulpety ryżowe w sosie pomidorowym (veg)	Makaron orientalny z warzywami	Krokiety z pieczarkami i serem	Kotlet z czerwonej soczewicy	Makaron penne z tuńczykiem i pomidorami
	Ser w panierce żurawinowej	Pieczone bataty podane z sosem tzatziki	Makaron grandine z warzywami	Domowa pizza z warzywami	Cukinia panierowana w panko
	Tort z tortilli z warzywami	Tortilla z grillowanymi warzywami soczewicą i sosem salsa	Pęczotto z pieczonymi warzywami i natką pietruszki		Gryczane kotleciki z brokułem i rukolą
	Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką	Warzywa w cieście	Kotleciki z cukini, pieczarek i ryżu z sosem pietruszkowo-śmietanowym	Pulpeciki warzywne w sosie pieczarkowym	Quesadilla z warzywami rukola i pieczarkami
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Kalafiorowe curry	Kalafiorowe curry	Młoda kapusta zasmażana z boczkiem	Marchewka z groszkiem na gęsto	Marchewka z groszkiem w śmietanie
	Buraczki na ciepło	Marchew z groszkiem	Buraczki na ciepło	Pieczarki z pietruszką	Buraczki na ciepło
	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Warzywa po włosku	Marchewka z sezamem	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Mieszanka warzyw z bułką tartą
	Fasolka szparagowa mix	Marchewka mini z sezamem	Brokuł z kalafiozem i kukurydzą	Brukselka	Brokuł w beszamelowym sosie
	Mix warzyw ze słonecznikiem	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem
	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pyzy z mięsem	Pierogi z mięsem	Pierogi po zbójnicku	Pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami	Pierogi z czerwoną soczewicą
	Frytki	Frytki w ziołowej posypce	Frytki	Frytki w ziołowej posypce	Frytki
	Placki twarogowe z rodzynkami	Racuchy z jabłkiem	Placuszki serowe z jabłkiem	Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami	Racuchy marchewkowe na słodko
Dodatki	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
	Ryż żółty	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Kasza gryczana	Ryż z marchewką i groszkiem	Kasza gryczana
	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kuskus Curry	Ryż żółty z warzywami	Kasza kuskus z warzywami	Kasza kuskus z warzywami
	Kasza gryczana z cebulą	Kasza pęczak z warzywami	Mix Kasz	Kasza gryczana z cebulą	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem
Surówki	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z buraków czerwonych cebulką	Surówka z białej rzepy	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka	Surówka z kapusty kiszonej
	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Coleślaw z białej kapusty
	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka mizeria ze śmietaną	Surówka z marchewki i brzoskwini	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z marchewki z jabłkiem
	Ogórek kiszony	Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka	Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka	Surówka mizeria ze śmietaną	Surówka z czerwonej kapusty
	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z pora i groszku	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Sałatki	Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą	Salatka grecka	Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem
	Salatka z łososia	Salatka z makaronem i szynką	Salatka z polędwiczką wieprzową granatem i awokado	Salatka z szynką parmeńską	Salatka z tuńczykiem
	Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką	Salatka wiosenny mix warzyw	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym	Salatka z kurczakiem i ananasem
	Salatka z brokułów i mozzarelli	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salata maślowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym
	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa