

Poniedziałek 25-11-2019

Wtorek 26-11-2019

Środa 27-11-2019

Czwartek 28-11-2019

Piątek 29-11-2019

Zupy

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami
Grzybowa (veg)

Zupa z szynką, zielonym groszkiem i warzywami
Krem z pieczonych buraków (veg)

Meksykańska
Zupa jarzynowa z kaszą (veg)

Zupa fasolowa na golonce z estragonem
Zupa dahl z czerwonej soczewicy (veg)

Azjatycka zupa z kawałkami schabu
Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chili (veg)

Live Cooking

Penne rigate z brokułami, suszonymi pomidorami, kurczakiem i kremowym sosem

Indyjski butter chicken z ryżem i świeżą kolendrą

Hamburger wołowy, bekon, pieczarki, pomidor, twaróg czosnkowy, szczypiorek, sałata, sos serowy

Grillowany kebab wołowo-wieprzowy w chrupiącej tortilli z dipem miętowym i warzywami

Ramen z pulpecikami drobiowymi, pędami bambusa, kapusta bakchoi

Filet drobiowy panierowany
Schab ze śliwką w sosie kurkowym

Świeżonka wieprzowa z cebulą
Filet z kurczaka po hawajsku (w wiórkach)

Filet z kurczaka panierowany w bułce
Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym

Domowe gólabki w sosie pomidorowym
Filet z kurczaka w sosie kurkowym

Filet z kurczaka w chrupiącej panierce
Kebab ognisty (pikantny)

Mięsa

Kurczak miodowo musztardowy i sosem sriracha
Makaron spaghetti z sosem bolońskim

Zapiekanka makaronowa z szynką i pieczarkami
Wątróbka drobiowa w ciemnym piwie

Makaron z brokułami, boczkiem, kurczakiem w sosie serowym
Krokiot z mięsem i pieczarkami

Stek wieprzowy z cebulą
Pikantne skrzydełka buffalo

Poleświczki w sosie indyjskim (mleczko kokosowe, bamidoru, aaram, masala)

Ostre curry z kurczakiem i mango

Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin

Kurczak z orzeszkami i papryką

Makaron chiński z kurczakiem i mango

Schab pieczony z suszonymi pomidorami
Wieprzowina Amok z bambusem



Danie fit

Schabowe roladki z brokułami i serem w sosie pomidorowym

Kurczak w rosole z warzywami

Indyk na parze z warzywami

Roladka ze schabu z pieczoną dynią, cukinią i marchewką

Filet drobiowy zawijany z brokułami i serem

Ryby

Dorsz panierowany
Morszczuk w cieście paprykowym

Tilapia panierowana
Stek z zebacza z salsa jalapeno mango

Ryba po grecku
Dorsz w cieście brokułowym

Kotlet rybny z łososem, brokulem i ziołami
Tilapia w cieście zielonym

Makrela grillowana w cytrynowym aromacie
Dorsz panierowany



Vegan

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)

Leczo po węgiersku (veg)

Falafel z jarmużem i jalapeno (veg)

Batat z brukselką na ostro (veg)



Vegetarian

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)
Makaron po chińsku (veg)
Okra w pieprzowym sosie z imbirem (veg)
Kaszotto z pieczarkami, cebulą, szpinakiem i natką pietruszki podawane z mascarpone (veg)

Kotlet z kaszy jaglanej z burakami i pomidorem zapieczony serem (veg)
Ryż w czerwonym curry z warzywami (veg)
Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)
Makaron w sosie śmietanowo szpinakowym z orzechami włoskimi (veg)

Placuszki marchewkowe (veg)
Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)
Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne) (veg)
Risotto ze szpinakiem (veg)

Lasagne ze szpinakiem i dynią (veg)
Smażony ryż z warzywami (veg)
Sajonki z warzywami (veg)
Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)

Tagliatelle w sosie pomidorowo-serowym z bazylią
Orientalny makaron z warzywami (veg)
Pad preaw wan z ciecierzycą (veg)
Kluski szpinakowe w sosie grzybowo serowym z rukolą

Warzywa

Racuchy z jabłkiem
Szpinak
Marchewka z groszkiem i dynią
Pieczarki w śmietanie
Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Banan w cieście
Szpinak
Kapusta biała zasmażana z boczkiem
Buraczki na ciepło
Bukiet warzyw

Gofry z owocami
Szpinak
Marchew z groszkiem
Pieczarki w śmietanie
Brokuly ze słonecznikiem

Pierogi leniwe
Szpinak
Kapusta zasmażana
Buraczki na ciepło
Marchewka mini z sezamem

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami
Szpinak
Marchew z groszkiem
Pieczarki w sosie sojowym
Brokuł i kalafior z bułką tarta

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Pierogi z kapustą i grzybami

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi ruskie
Pierogi babuni

Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Frytki
Ryż żółty
Kasza gryczana
Kasza kuskus z warzywami

Kluski śląskie
Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki pieczone
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż
Kasza jęczmienna
Kasza bulgur po turecku

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Frytki
Ryż dziki
Kasza gryczana z cebulą
Soczewica z papryką

Kluski śląskie
Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Ryż żółty z warzywami
Kasza pęczak
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż z warzywami
Kasza jaglana
Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z białej kapusty i marchewki
Surówka z marchewki i pomarańczy
Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami
Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z czarnej kapusty parzonej

Surówka z buraka ze słonecznikiem
Surówka z białej kapusty z chrzanem
Surówka z marchewki z żurawiną
Surówka z kapusty kiszzonej
Mizeria ze śmietaną
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z czarnej kapusty z jabłkiem
Surówka z pora i jabłek

Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z białej kapusty z koperkiem
Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem
Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z selera
Pomidory z cebulką

Surówka z buraka ze słonecznikiem
Surówka z białej kapusty z brokulem i porem
Surówka z marchewki i jabłka
Surówka domowa z kiszzonej kapusty
Mizeria ze śmietaną
Surówka z kalafiora i brokuła
Surówka z czarnej kapusty z marchewką i rodzynkami
Surówka z kalarepy z papryką

Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami
Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w
Surówka z marchewki z jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą
Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli
Surówka z kalafiora i brokuła
Surówka z czarnej kapusty, majonezem i czosnkiem
Surówka z porem i kukurydzą

Salatki

Salatka z pora, szynki i selera
Salatka szefa z kurczakiem i grzankami
Salatka owocowa

Salatka grecka
Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli
Salatka owocowa

Salatka gyros
Salatka ze szpinakiem, zielonym groszkiem i serem typu feta
Salatka owocowa

Salatka z makaronem i z brokulem
Salatka z paluszkami krabowymi z ananasem i selerem
Salatka owocowa

Salatka z brokuła, jajka, pomidorków koktajlowych i ogórka
Salatka z tuńczykiem
Salatka owocowa