

Poniedziałek 18-02-2019

Wtorek 19-02-2019

Środa 20-02-2019

Czwartek 21-02-2019

Piątek 22-02-2019

Zupy

Kapuśniak

Grochówka

Żurek

Fasolowa

Rosół z makaronem

Pieczarkowa (veg)

Zupa krem z pomidorów (veg)

Flaczki z boczników (veg)

Krem marchewkowy z imbirem, kardamonem i mlekiem kokosowym (veg)

Zupa dahl z czerwonej soczewicy (veg)

Live Cooking

Półdłwica wieprzowa z grubo ciętymi warzywami (pikantne)

Orientalny kurczak z miodem i orzechami

Hamburger z serem cheddar, ogórkiem konserwowym, cebula czerwona, sałata i pomidorem

Grillowany filet z kurczaka z sosem kurkowym z rukolą i pomidorkiem

Pstrąg faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami

Mięsa

Filet z kurczaka panierowany w bułce

Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami

Stripisy z kurczaka

Rigatoni z mięsem mielonym

Filet z kurczaka panierowany z płatkami

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Naleśniki z kurczakiem i brokułami

Pieczeń wieprzowa w sosie ziołowym

Wątróbka drobiowa z cebulą i gruszką

Żeberka z sosie jerk

Pałki z kurczaka w ostrej marynacie sambal

Kotlet mielony w sosie grzybowym

Makaron pełnoziarnisty z gotowanym kurczakiem, cukinią i pomidorkami cherry

Kotlet schabowy

Skrzydółka glazurowane BBQ

Makaron penne carbonara

Enchilada z kurczakiem i fasolą

Chili con carne z gorzką czekoladą i świeżą kolendrą

Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i

Golonka wieprzowa zapiekana w piwie

Kurczak z ananasem i kolbami kukurydzy

Wieprzowina z grzybami mun

Kurczak słodko-pikantny

Tajska wieprzowina z grzybami i papryką

Półdłwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym



Danie fit

Indyk na parze z warzywami

Roladki z kurczaka z Fasolką szparagową i sezamem

Schab pieczony z brokułami i sezamem

Filet na parze z burakiem i białym serem

Cukinia faszerowana z kurczakiem i warzywami

Ryby

Dorsz panierowany

Tilapia panierowana

Kotlet mielony z ryby

Makrela smazona na ostro

Dorsz w cieście brokułowym

Mintaj w cieście paprykowym

Morszczuk z cukinią i pomidorem zapieczony serem

Miruna panierowana

Tilapia a la caprese

Morszczuk panierowany



Vegan

Aromatyczne thai curry z kalaflorem (veg)

Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym (veg)

Bakłajan po egipsku (veg)

Gulasz z ciecierzycy w pomidorach (veg)

Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (vegan)



Vegetarian

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)

Placuszki warzywne z dipem czosnkowym (veg)

Frittata z warzywami (veg)

Kotleciki z czerwonej kapusty i marchewki (veg)

Ser panierowany w panko

Makaron po chińsku (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Makaron sojowy z kapustą pak choi (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Sajgonki z warzywami (veg)

Warzywa po chińsku z tofu (veg)

Pad preaw wan z ciecierzycą (veg)

Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)

Bakłajan panierowany (veg)

Kotlety z kaszy jaglanej ze szpinakiem i słonecznikiem

Kaszotto z suszonymi pomidorami, grzybami i natką pietruszki (veg)

Leczo z cukini w pomidorach (vegan)

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Makaron w sosie serowym ze słonecznika ze szpinakiem (veg)

Warzywa

Placki twarogowe z rodzynkami

Pierogi leniwe

Banan w cieście

Placuszki na kefirze z owocami

Kokosowe kotleciki z kaszą jaglaną

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchewka z groszkiem i dynią

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Marchew z groszkiem

Marchewka z groszkiem i dynią

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Buraczki na ciepło

Pieczarki w śmietanie

Kapusta zasmażana

Buraczki na ciepło

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brokuły ze słonecznikiem

Brukselka

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka szparagowa mix

Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka szparagowa mix

Fasolka szparagowa mix

Mieszanka warzyw na parze

Brukselka

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Mieszanka warzyw na parze

Marchewka mini z sezamem

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi po zbójnicku

Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi z brokułami

Cepeliny z mięsem

Dodatki

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie w sosie grzybowym

Kopytka ze szpinakiem

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż z warzywami

Ryż z marchewką i groszkiem

Ryż dziki

Ryż z warzywami

Ryż z marchewką i groszkiem

Kasza gryczana

Kasza jęczmienna

Kasza gryczana z cebulą

Kasza bulgur po turecku

Kasa pęczak z groszkiem zielonym

Kasza kuskus z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Soczewica z papryką

Kasza kuskus z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraka ze słonecznikiem

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z burakiem ze słonecznikiem

Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Coleslaw z białej kapusty z chrzanem

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i

Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z marchewki i pomarańczy

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z marchewki z brzoskwinią i jabłkiem

Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmuzem, zielonym ogórkiem i szczyptorkiem

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z selera

Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z porą i kukurydzą

Surówka z pora i jabłek

Surówka z pora

Surówka z pora i groszku

Surówka z porą i rzodkiewką

Salatki

Salatka z paluszkami krabowymi i selerem

Salatka diabelska na ostro

Salatka grecka

Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka caprese

Salatka meksykańska z kurczakiem

Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli

Salatka z roszponką, ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem

Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym

Salatka gyros

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa