

Poniedziałek 18-03-2019

Wtorek 19-03-2019

Środa 20-03-2019

Czwartek 21-03-2019

Piątek 22-03-2019

Zupy

Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami
Krem marchewkowy z mlekiem migdałowym (veg)

Grochówka
Szczawiowa z jajkiem (veg)

Zupa grzybowa z łazankami
Zupa kalafiorowo imbirowa (veg)

Meksykańska
Wegańska zupa curry z jarmużem (veg)

Zupa węgierska
Zupa krem z brokułów i szpinaku (veg)

Live Cooking

Indyjski butter chicken z ryżem i świeżą kolendrą

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

Hamburger wołowy z plasterem sera, pomidorem, ogórkiem konserwowym z ostrym sosem pomidorowym

Kaczka orientalna, imbirem, pędami bambusa, orzechami ziemnymi z makaronem

Grillowany łosoś teriyaki na sałatce szpinakowo pomidorowej z sezamem

Mięsa

Filet z kurczaka z duszonym porem
Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami
Makaron z kurczakiem, szpinakiem, cebulą i boczkiem w sosie pomidorowym
Krokiot z mięsem i serem
Kurczak słodko-kwaśny

Meksykańskie chilli wołowe
Skrzydła w marynacie cytrynowej z chilli
Stek wieprzowy z łopatki duszony z cebulą
Podudzie z kurczaka zapiekane z brokulem
Pikantna wołowina pięć smaków

Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem
Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami
Wątróbka indyjska z malinowym sosem balsamicznym
Boczek pieczony w sosie sojowym z miodem i imbirem
Łoładki kaczki w sosie sojowym z warzywami

Kotlet schabowy
Gyros drobiowy z warzywami i serem
Pulpeciki wołowo-wieprzowe w sosie BBQ
Serca drobiowe w porach
Wieprzowina z grzybami i miodem

Stripsy z kurczaka
Serca wołowe z grzybami
Roladki drobiowe z fasolką szparagową
Karczek pieczony w sosie musztardowym
Curry z indykiem i fasolką szparagową



Danie fit

Indyk w sosie cytrynowym

Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią

Schab pieczony z suszonymi pomidorami

Parowana pierś z kurczaka faszerowana białym serem i czerwoną porzeczką

Dorsz batycki grillowany z mieszanką przypraw

Ryby

Ryba panierowana ze szpinakiem
Tilapia w cieście z suszonymi pomidorami i ziołami

Dorsz panierowany
Kotlet mielony z ryby z brokulaną

Tilapia w panko
Makrela grillowana w cytrynowym aromacie

Mintaj w cieście paprykowym
Dorsz zapiekany z burakiem i serem feta

Miruna panierowana
Sum pieczony z cytrusami



Vegan

Aromatyczne thai curry z kalaflorem (veg)

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)

Bakłajan po egipsku (veg)

Jaglone burgery ze szpinakiem (vegan)

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)



Vegetarian

Kotleciki z białej fasoli i warzyw korzennych (veg)
Makaron po chińsku (veg)
Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne) (veg)
Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)
Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)
Sajgonki z warzywami (veg)
Makaron a'la bolognese z soczewicą i warzywami (veg)

Gryczane kotleciki z brokulem i rukolą (veg)
Ryż smażony z warzywami (veg)
Warzywa po chińsku z tofu (veg)
Zapiekanka kalafiorowa (veg)

Ser panierowany (veg)
Makaron po chińsku (veg)
Pulpeciki z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)
Makaron w sosie śmietanowo szpinakowym z orzechami włoskimi (veg)

Falafel z jarmużem i jalapeno
Ryż smażony na woku (veg)
Makaron sojowy z kapustą pak choi (veg)
Naleśniki z warzywami zapieczone serem (veg)

Warzywa

Jabłko w cieście biszkoptowym
Szpinak
Marchewka z groszkiem i dynią
Pieczarki w śmietanie
Brokuł i kalafior z sonecznikiem
Fasolka szparagowa mix
Mieszanka warzyw na parze

Pierogi leniwe
Szpinak
Kapusta biała zasmażana z boczkiem
Buraczki na ciepło
Bukiet warzyw
Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem

Kokosowe kotleciki z kaszą jagłaną
Szpinak
Marchew z groszkiem
Pieczarki w śmietanie
Brokuły ze sonecznikiem
Fasolka żółta z bułką tartą
Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Placki twarogowe z rodzynkami
Szpinak
Marchewka z groszkiem i dynią
Kapusta zasmażana
Brukselka
Fasolka szparagowa mix
Mieszanka warzyw na parze

Racuchy z jabłkiem
Szpinak
Marchew z groszkiem
Buraczki na ciepło
Brokuły ze sonecznikiem
Fasolka szparagowa mix
Marchewka mini z sezamem

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi z mięsem
Kluski śląskie

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku
Kopytka

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta
Kluski śląskie w sosie grzybowym

Pierogi ruskie
Pierogi z brokulaną
Kopytka ze szpinakiem

Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem
Kluski śląskie

Dodatki

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

Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż z marchewką i groszkiem
Kasza jęczmienna
Kasza bulgur po turecku

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

Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż z warzywami
Kasza bulgur po turecku
Kasza kuskus z warzywami

Ziemniaki z wody
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Ryż z marchewką i groszkiem
Kasza pęczak z groszkiem zielonym
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z białej kapusty z koperkiem
Surówka z marchewki i pomarańczy
Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami
Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z porem i kukurydzą

Surówka z buraka ze sonecznikiem
Coleslaw z białej kapusty z chrzanem
Surówka z marchwi po koreańsku
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z ogórków w glazurze słodko ostrej
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z kalarepy z papryką

Buraczki po koreańsku
Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka
Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem
Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z selera
Surówka z pora

Surówka z buraka ze sonecznikiem
Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w n
Surówka z marchwi po koreańsku
Surówka domowa z kiszzonej kapusty
Surówka z ogórków w glazurze słodko ostrej
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem
Surówka z kalarepy z papryką

Surówka z burakami, ciocierczą i orzechami
Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki
Surówka z marchewki i jabłka
Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą
Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką
Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z porem i rzodkiewką

Salatki

Salatka z paluszkami krabowymi i selerem
Salatka meksykańska z kurczakiem
Salatka owocowa

Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym
Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli
Salatka owocowa

Salatka grecka
Salatka z rukolą, pomarańczą, prażonymi orzechami w miodowym sosie
Salatka owocowa

Salatka cesar (jajko, grzanki)
Salatka z kaszą bulgur, ciocierczą, jarmużem, papryką i kukurydzą
Salatka owocowa

Salatka caprese
Salatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni
Salatka owocowa