

Poniedziałek 22-04-2019

Wtorek 23-04-2019

Środa 24-04-2019

Czwartek 25-04-2019

Piątek 26-04-2019

Zupy

Grzybowa

Pomidorowa z makaronem (veg)

Fasolowa

Kremowa zupa z młodej marchwi z mlekiem migdałowym (veg)

Kurpnik z kaszą jagłaną na wędzonce

Kapśniak z młodej kapusty (veg)

Rosół z makaronem

Botwinka (veg)

Live Cooking

Indyjski butter chicken z ryżem i świeżą kolendrą

Hamburger z serem cheddar, ogórkiem konserwowym, cebulą czerwoną, sałatą i pomidorem

Makaron po chińsku z marynowanym kurczakiem i arżubami mun

Pstrąg z grilla z sałatą sezonową i frytkami

Mięsa

Filet drobiowy panierowany

Żeberka pieczone w sosie własnym

Skrzydła z kurczaka z imbirem

Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami

Kurczak w sosie curry z pomidorami

Karczek pieczony w sosie musztardowym

Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Makaron penne z kurczakiem w sosie pieczarkowym z

Orientalna wieprzowina na ostro z nuta cytrusów

Ognisty gyros drobiowy z papryką

Lasagne z mięsem i warzywami

Filet z kurczaka panierowany w sezamie

Grillowane steki wieprzowe z cebulką i sosem curry

Żółądki gęsie z warzywami i wasabi

Bitki wołowe w sosie z zielonego pieprzu

Kotletki z kurczaka z brokulem

Kotlet schabowy

Makaron świderki z kurczakiem w sosie szpinakowym

Wieprzowina z grzybami mun



Danie fit

Schab pieczony z suszonymi pomidorami

Filet z kurczaka z puree brokułowym

Indyk parowany z warzywami w papilotach

Parowane roladki z fileta ze szparagami

Ryby

Dorsz panierowany

Mintaj w cieście paprykowym

Miruna panierowana z sezamem

Tilapia w cieście curry

Morszczuk panierowany

Pulpety rybne w sosie koperkowym

Dorsz w cieście brokułowym

Ryba po grecku



Vegan

Leczo po węgiersku (vegan)

Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)

Risotto ze szparagami i pomidorkiem koktajlowym (vegan)

Kalafiorowe curry (veg)



Vegetarian

Paella z warzywami (vegan)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Sajgonki z warzywami (veg)

Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)

Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)

Warzywa po chińsku z tofu (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)

Makaron spaghetti z bobem, pomidorami i rukolą (veg)

Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Warzywa w tempurze (veg)

Ser panierowany (veg)

Warzywa

Racuchy z jabłkiem

Szpinak

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Buraczki na ciepło

Bukiet warzyw

Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem

Brukselka

Placuszki na kefirze z owocami

Szpinak

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Kokosowe kotleciki z kaszą jagłaną

Szpinak

Marchewka z groszkiem i dynią

Kapusta zasmażana

Brukselka

Fasolka szparagowa mix

Mieszanka warzyw na parze

Banan w cieście

Szpinak

Marchew z groszkiem

Buraczki na ciepło

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka szparagowa mix

Marchewka mini z sezamem

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi po zbożniku

Kopytka z czosnkiem niedźwiedzim

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż z marchewką i groszkiem

Kasza jęczmienna

Kasza bulgur po turecku

Pierogi ruskie

Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Kluski śląskie w sosie grzybowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż dziki

Kasza gryczana z cebulą

Soczewica z papryką

Pierogi ruskie

Indyjskie pierogi z ziemniakami garam masala i groszkiem

Kopytka jarmużowe

Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Kasza kuskus z warzywami

Pierogi ruskie

Cepeliny z mięsem

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż z marchewką i groszkiem

Kasa pęczak z groszkiem zielonym

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Dodatki

Surówka z buraka ze słonecznikiem

Coleślaw z białej kapusty z chrzanem

Surówka z marchewki z żurawiną

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

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i

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 słonecznikiem

Surówka z białej kapusty z brokulem i porą

Surówka z marchewki z jabłkiem

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, ciecierzycą i orzechami

Surówka z młodej kapusty, pora, kukurydzy i natki

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 porą i rzodkiewką

Salatki

Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Salatka z pomidorow koktajlowych i rukoli

Salatka owocowa

Salatka grecka

Salatka z rukolą, pomarańczą, prażonymi orzechami i kukurydzą

Salatka owocowa

Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą

Salatka owocowa

Surówka z kalafiora i brokuła

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

Salatka owocowa