

Poniedziałek 16-09-2019

Wtorek 17-09-2019

Środa 18-09-2019

Czwartek 19-09-2019

Piątek 20-09-2019

Zupy

Pomidorowa z makaronem
Kapuśniak z białej kapusty (veg)

Meksykańska
Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)

Żur na domowym zakwasie
Jarzynowa (veg)

Gróchówka
Zupa krem z salsefii z curry (veg)

Orientalny rosół wołowy z warzywami i makaronem
Zupa turecka z soczewicy i kaszy bulgur

Live Cooking

Tortilla grillowana z kurczakiem, szpinakiem, warzywami i serem pleśniowym

Burrito Tex-Mex (wieprzowina, ryż, warzywa)

Hamburger wołowy ze smażonym plastrzem bekonu i sosem remoulade

Grillowany filec z kurczaka z sosem kurkowym z rukolą i pomidorkiem

Ramen Shoyu z wieprzowiną, Japońska zupa z makaronem ramen i dodatkami

Mięsa

Filet z kurczaka panierowany w bułce
Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami
Makaron z kurczakiem, kalafiorom i groszkiem w sosie cheddar
Żeberka po góralsku w kapuście kiszzonej
Żółte curry Pukka

Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu
Noga z kurczaka w sosie bbq
Rigatoni z mięsem mielonym
Rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami
Wieprzowina Amok z bambusem

Skrzydeltka w marynacie cytrynowej z chilli
Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek)
Filet z kurczaka zapiekany salami i brokułami
Tortilla z mięsem wieprzowym
Wątróbka indyjska z boczniakami w sosie teriyaki

Kotlet mielony po chłopsku w sosie grzybowym
Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i filetem z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych
Schab pieczony z suszonymi pomidorami
Tajska wieprzowina z grzybami i papryką

Kurczak z pieczarkami w sosie dijon
Kotlet schabowy
Makaron z brokułami, boczkiem, kurczakiem w sosie serowym
Krokiot z mięsem i pieczarkami
Kurczak w sosie słodko kwaśnym



Danie fit

Schab na puree z batatów oraz chutney jabłkowo-sliwkowym

Delikatnie pieczona pierś kurczaka w sezamie faszerowana brokułami

Schab na parze z pastą bazyliową i kiełkami

Filet drobiowy zawijany z warzywami

Indyk na parze z warzywami

Ryby

Dorsz panierowany
Tilapia w cieście curry

Mintaj w chrupiącej panierce
Kotlet rybny z warzywami

Gołąbki rybne

Morszczuk z cukinią i pomidorem zapieczony serem

Pstrąg pieczony z pomarańczą

Tilapia w cieście ziołowym

Dorsz z gremolatą zapieczony serem

Miruna panierowana



Vegan

Leczo po węgiersku (veg)

Tortilla z warzywami (veg)

Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)

Korzeń lotosu w pomidorowym sosie z oliwką i rukolą (veg)

Pasternak po arabsku z bakaliami i chilli (veg)



Vegetarian

Makaron fettuccine z dynią i masłem (veg)

Placuszki z dynią (veg)

Zapiekanka wegetariańska z warzywami (veg)

Wegetariańskie zielone kotleciki z groszku (veg)

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

Orientalny makaron z warzywami (veg)
Okra w pieprzowym sosie z imbirem (veg)
Kluski szpinakowe w sosie grzybowo serowym z rukolą

Ryż w czerwonym curry z warzywami (veg)
Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)
Wegetariański kociotek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Boczniaki po tajsku z makaronem chow mein (veg)
Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne) (veg)
Kremowy ryż z pieczarkami, zielonym groszkiem i natką pietruszki (veg)

Smażony ryż z warzywami (veg)
Żółte curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem
Łazanki z grzybami leśnymi i natką pietruszki (veg)

Orientalny makaron z warzywami (veg)
Pierozki gyoza z warzywami (veg)
Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)

Warzywa

Racuchy drożdżowe z jabłkami
Szpinak
Marchewka z groszkiem i dynią

Kokosowe kotleciki z kaszą jaglaną
Szpinak
Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Placki twarogowe z rodzynekami
Szpinak
Marchew z groszkiem

Panierowany camembert z konfiturą żurawinową
Szpinak
Kapusta zasmażana

Racuchy z cynamonem
Szpinak
Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie
Brokuł i kalafior z słończnikiem

Buraczki na ciepło
Bukiet warzyw

Pieczarki w śmietanie
Brokuły ze słończnikiem

Buraczki na ciepło
Marchewka mini z sezamem

Pieczarki w sosie sojowym
Brokuł i kalafior z bułką tartą

Fasolka szparagowa mix

Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem

Fasolka szparagowa mix

Mieszanka warzyw na parze

Brukselka

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Bukiet warzyw

Glazurowana marchewka

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi z kapustą

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie w sosie grzybowym

Kopytka

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone

Dodatki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż żółty

Ryż

Ryż dziki

Ryż żółty z warzywami

Ryż z warzywami

Kasza gryczana

Kasza jęczmienna

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak

Kasza jaglana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Soczewica z papryką

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką
Surówka z marchewki i pomarańczy

Surówka z buraka ze słończnikiem
Coleslaw z białej kapusty z chrzanem
Surówka z marchewki z żurawiną

Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i surówki z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Surówka z buraka ze słończnikiem
Surówka z białej kapusty z brokułem i porem
Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami
Surówka z młodej kapusty, pora, kukurydzy i surówki z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą

Mizeria ze śmietaną

Mizeria ze śmietaną

Mizeria ze śmietaną

Mizeria ze śmietaną

Mizeria ze śmietaną

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z selera

Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynekami

Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem

Pomidory z cebulką

Surówka z kalarepy z papryką

Pomidory w śmietanie

Surówka z kalarepy z papryką

Pomidory w śmietanie

Salatki

Salatka rodos

Salatka maślowa, rzodkiewka, ogórek

Salatka grecka

Salatka cesarz z brokułem

Surówka z kalafiora i brokuła

Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty

Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli

Salatka z rukolą, pomarańczą, prażonymi orzechami w miodowym sosie

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

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

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa