

poniedziałek 14-05-2018

wtorek 15-05-2018

środa 16-05-2018

czwartek 17-05-2018

piątek 18-05-2018

Zupy

Rosół z makaronem

Kapuśniak z młodej kapusty

Flaczki

Zupa krem marchewkowa

Ziemiaczana z porą

Pomidorowa z makaronem

Barszcz czerwony

Kalafiorowa (veg)

Zupa rybna po Duńsku

Zupa wiosenna ze szparagami (veg)



Danie Fit

Galantyna w sosie rozmarynowym

Sakiewki ze schabu z pieczarkami i warzywami w sosie szparagowym

Rolada schabowa ze szparagami w sosie marchewkowym

Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie migdałowym

Tagliatelle z polędwiczką wieprzową i warzywami

Shoarma drobiowa ze szparagami i świeżymi warzywami

Filet z kurczaka po hawajsku

Kotlet pożarski podany z brukselką i szparagami

Zraziki w sosie myśliwskim

Potrąwka z kurczaka na białym winie ze świeżymi warzywami

Spaghetti Bolognese wołowo-wieprzowe

Curry drobiowe z warzywami

Naleśniki po meksykańsku

Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym

Kotlet Devolay

Pizzy z mięsem i cebulką

Tortilla drobiowa ze świeżymi warzywami

Wątróbka z rabarborem i sosem pomarańczowym

Tradycyjny kotlet mielony

Nuggetsy z kurczaka z jalapeno

Mięsa i ryby

Noga z kurczaka z cytrynową nutą

Kotlet górski z marynowaną papryką

Podudzie opasane boczkami

Cepeliny z mięsem

A'la stroganaw

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Grill

Grill

Grill

Grill

Grill

Tilapia z sosem salsa

Kotlet mielony z ryby

Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo maślanym

Mintaj w cieście piwnym

Mintaj panierowany z serem

Mintaj panierowany ze szpinakiem

Tilapia w cieście kokosowym z cytryną

Pulpety rybne w sosie koperkowym

Ryba po węgiersku

Kotlet rybny z warzywami



Danie wegańskie

Tortilla z ryżem warzywami i szparagami

Kotleciki z tofu i warzywami

Ziemiaczane piramidki z warzywami i sosem tzatziki

Risotto ze szparagami

Paella marinera z owocami morza(veg)

Gnocchi w pesto ze świeżymi warzywami

Kotlety z kalafiora i kaszy jaglanej (veg)

Placuszki warzywne z dipem czosnkowym (veg)

Placuszki warzywne z bobem , białą fasolą i kaszą kus-kus (veg)

Placuszki warzywne z bobem , białą fasolą i kaszą kus-kus (veg)

Makaron orientalny z owocami morza

Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem

Bigos wegetariański

Łazanki wegetariańskie

Makaron z lososiem i szpinakiem w sosie kaparowo-cytrynowym

Brukselka

Ser panierowany z konfiturą z rabarbaru

Ragout warzywne

Lasagne ze szpinakiem na sosie pomidorowym

Pieczarki w ziołowej panierce

Pieczarki w śmietanie

Szpinak

Smażony ryż z chrupiącymi warzywami

Quesadilla z warzywami i serem

Gulasz z batata z soją warzywami i bobem

Szpinak

Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Fasolka szparagowa mix

Kapusta modra

Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

Młoda kapusta z koperkiem na ciepło

Buraczki na ciepło

Marchew z groszkiem

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Buraczki na ciepło (veg)

Marchewka z groszkiem i dynią

Młoda kapusta z kolorową papryką na ciepło

Kalafior z bułką tartą

Fasola orientala z sezamem

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Brokuły ze słonecznikiem

Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem

Marchewka z miodem i chili

Fasolka szparagowa mix

Duet marchewkowy z sezamem

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)

Makaron razowy w sosie pieczarkowym

Marchewka mini z sezamem

Soczewica z papryką

Mieszanka warzyw w sosie ziołowym

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi babuni

Pierogi z kaszą gryczaną

Pierogi z truskawkami

Pierogi z mięsem

Pierogi ze szpinakiem i serem feta

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Placuszki serowe z jabłkiem

Banan w cieście

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Racuchy z cynamonem

Jabłko w cieście biszkoptowym

Dodatki

Ziemiaki z wody z masłem koperkowym

Ziemiaki z wody z masłem koperkowym

Ziemiaki z wody z masłem koperkowym

Ziemiaki z wody z masłem koperkowym

Ziemiaki z wody z masłem koperkowym

Kasza pęczak z brokułami szpinakiem i groszkiem

Kasza gryczana z cebulą

Ryż curry z brokułem

Makaron Grandine z pesto pomidorowym

Kasza jaglana

Kasza bulgur po turecku

Ryż żółty z warzywami

Ryż z warzywami na ostro (veg)

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza bulgur z pomidorami i mięętą

Ryż z warzywami po włosku (veg)

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Ryż z jajkiem

Cytrynowo kaparowy Kuskus

Surówki

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z młodej kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli , pomidora i koperku

Surówka z selera naciowego

Surówka z brokuła kalafiora i ogórka

Surówka z kapusty pekińskiej i białej rzodkwi

Mizeria ze śmietaną

Młoda pekińska z ogórkiem , papryką , koperkiem i jajkiem

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z pora i groszku

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z marchewki i brzoskwini

Mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Salatka szwedzka z ogórków małosolnych

Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką

Surówka z młodej kapusty z papryką i ogórkiem

Surówka z młodej kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli , pomidora i koperku

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z zielonych szparagów z jajkiem i pomidorkiem koktajlowym

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka z lososiem

Salatka grecka

Salatka brokułowa z serem gouda

Salatka z szynką prameńską

Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem

Salatka z kurczakiem pomidorem i papryką

Salatka z kurczakiem i ananasem

Salatka z wieprzowiną i granatem

Salatka z rukolą oliwkami i mozzarellą

Salatka z lososiem

Salatka z brokułów i mozzarellą

Pomidory z cebulką

Salatka z fetą i ciecierzycą

Salatka z fasolki szparagowej

Salatka z brokułem i jajkiem

Mieszanka warzyw

Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym

Pomidory w śmietanie

Salatka maślowa ze śmietaną i rzodkiewką

Salatka z fetą i selerem naciowym

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa