

poniedziałek 12-11-2018

wtorek 13-11-2018

środa 14-11-2018

czwartek 15-11-2018

piątek 16-11-2018

Zupy

Zupa Fasolowa na wieprzowinie
Krem marchewkowy z imbirem, kardamonem i mlekiem kokosowym (veg)

Zupa grzybowa z łazankami
Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chilli (veg)

Kartoflanka z drobiowym mięsem mielonym
Zupa pomidorowa z bazylią i czosnkiem (veg)

Irlandzka zupa rybna z kawałkami lososia
Wegańska zupa curry z jarmużem (veg)



Danie Fit

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

Filet z kurczaka w sosie salsa

Łęcina na św. Marcina

Filet w sosie słodko kwaśnym z orzechami i kolendrą

Mięsa i ryby

Kotlet ala devolay z mielonego fileta z serem i natką pietruszki
Gulasz wieprzowy z warzywami w sosie pomidorowym
Udka zapiekane w sosie żółtym curry z papryką i mini kolbami kukurydzy

Schabowy po góralsku z boczkiem i jajkiem sadzonym
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym z warzywami
Bitki wieprzowe w sosie własnym
Makaron z kurczakiem, szpinakiem, cebulą i boczkiem w sosie pomidorowym

Pierś z kurczaka w zielonej panierce
Gulasz o'la stroganow
Podudzie faszerowane mięsem mielonym z warzywami
Makaron all'arrabiata (z wieprzowiną na ostro)

Kotlet mielony z zieloną soczewicą
Tortilla z mięsem wieprzowym
Makaron penne z kurczakiem w sosie pieczarkowym
Płatki glazurowane

Makaron penne carbonara

Gyros drobiowy Grill

Gyros drobiowy Grill

Gyros drobiowy Grill

Tilapia w cieście curry

Fingersy rybne z sezamem

Chrupiąca ryba po chińsku z woka z warzywami

Tilapia w panku

Mintaj panierowany z serem

Pulpety rybne w sosie pomidorowym

Mintaj w chrupiącej panierce

Fishburger



Danie wegańskie

Makaron Penne w pesto z jarmużu i pistacji z marynowaną dynią

Ragu dyniowe z warzywami w aromatycznych ziołach i oliwą czosnkową

Leczo warzywne

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)

Bakłazan panierowany w bulce

Kotleciki z warzyw i soczewicy

Makaron w sosie serowym z kasztanami i prażonymi orzechami

Kotleciki z warzyw i soczewicy

Ryż smażony z warzywami

Quesadilla z warzywami rukola i pieczarkami

Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym (veg)

Ziemniak z popiołu z gziakiem

Ser panierowany w sezamie (veg)

Makaron grandine z warzywami

Naleśniki z serem i dynią

Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką (veg)

Tarta ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Buraczki na ciepło (veg)

Kapusta zasmażana z boczkiem

Kapusta czerwona z cebulką na ciepło

Pieczarki w śmietanie

Marchewka z groszkiem i papryką

Pieczarki w śmietanie

Marchewka z groszkiem na gęsto

Kapusta biała zasmażana z pomidorami

Brokuły w sosie curry

Kalafior z bułką tartą

Brukselka

Marchewka z dynią

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Warzywa po włosku (veg)

Fasolka szparagowa mix

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie (8 szt.)

Pierogi ruskie (8 szt.)

Pierogi z bójnickie, pikantne z serem i ziemniakami

Pierogi z kapustą

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z brokulami

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Placki twarogowe z rodzynkami

Racuchy z jabłkiem

Placuszki piernikowe

Dodatki

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z marchewką

Soczewica z papryką

Ryż curry z brokulem

Kasza bulgur po turecku

Kasza gryczana z cebulą

Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem fetą (veg)

Kasza kuskus z warzywami (veg)

Ryż żółty

Kasa peccak z groszkiem zielonym

Kasza kuskus z warzywami

Kasza gryczana

Kasza z leśnymi grzybami (veg)

Ryż z warzywami po włosku (veg)

Surówki

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z białej rzepy

Surówka z brokuła kalafiora i ogórka

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z białej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z marchewki i brzoskwiń

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulką

Surówka z buraków czerwonych z cebulką

Surówka z buraków i ogórków

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka grecka

Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem

Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą

Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem

Salatka z makaronem i szynką

Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolką

Salatka z szynką parmeńską

Salatka z tuńczykiem

Salatka wiosenny mix warzyw

Salatka z fetą i ciecierzycą

Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym

Salatka z kurczakiem i ananasem

Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym

Pomidory w śmietanie

Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Salatka z fetą i selerem naciowym

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa