

poniedziałek 09-03-2020

wtorek 10-03-2020

środa 11-03-2020

czwartek 12-03-2020

piątek 13-03-2020

Zupy

Rosół z makaronem

Krupnik na kaszce

Zupa Napolitańska z kurczakiem

Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem

Flaczki wołowe z kaszą pęczak

Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami

Ziemiaczana z porem

Zupa minestrone

Jarzynowa

Zupa krem pomidorowa z batatami



Danie Fit

Drobiowe curry z bakłażanem i warzywami

Wieprzowina z pędami bambusa

Filet z kurczaka alla diavola

Klopsy drobiowe na warzywach

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

Mięsa i ryby

Kawalki schabu w pieprzowej panierce

Kurczak w chrupiącej panierce, marynowany w BBQ

Kotlety schabowe z cukinią pachnące tymiankiem

Sznyceł z piersi indyka w migdałach

Kotlet mielony z papryką

Lecco

Chili con carne z bakłażanem i cukinią

Makaron carbonara

Świeżonka wieprzowa z cebulą

Chrupiący Kurczak z tofu na ostro

Makaron z szynką i pieczarkami

Tajski burger drobiowy

Lasagne z wolowiną

Wątróbka drobiowa w sosie musztardowym

Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami

Skrzydeltka z kurczaka z imbirem

Makaron z pokładniczką wieprzową i pieczarkami w sosie śmietanowym

Kurczak ciciatore

Zapiekanka ziemniaczano-mięsna

Żeberka BBQ z nutą wędzonej papryki

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Grill

Grill

Grill

Grill

Grill

Marszczuk w panko

Chrupiąca ryba w sosie słodko ostrym

Pieczony filet z łososia z bazylią blanszowanymi pomidorami

Tilapia w cieście ziołowym

Wilk morski pieczony w ziołach

Mintaj panierowany z serem

Mintaj panierowany ze szpinakiem

Mintaj w chrupiącej panierce

Mintaj panierowany z serem

Ryba panierowana ze szpinakiem



Danie wegańskie

Gulasz ze świeżych warzyw

Warzywa pieczone z ziołami

Polenta z grzybami i tymiankiem

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką

Soczewica zielona duszona z cebulą i papryką w sosie pomidorowym

Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem

Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem

Focaccia z ziemniakami trufłowymi

Kotlet ziemniaczany z warzywami

Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym

Kotleciki z kalafiora z jajkiem

Kotleciki z warzyw i soczewicy

Makaron z pesto bazyliowym z pomidorami koktajlowymi, oliwkami i rukolą

Quiche Nicoise

Fritata ze szpinakiem

Smażony ryż curry z tofu i warzywami

Camembert panierowany z czarnuszką

Tortilla z warzywami

Quasadilla

Słodkie ziemniaki z pikantnymi brukselkami

Zapiekanka makaronowa z mozzarella i warzywami

Pulpety warzywne w sosie pomidorowo bazyliowym

Spaghetti w sosie pomidorowym na ostro

Makaron w sosie paprykowym z kolendrą

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchewka z groszkiem i papryką

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Marchew z groszkiem

Buraczki zasmażane

Buraczki zasmażane ze świeżą papryką

Kapusta zasmażana

Marchew z groszkiem

Fasolka w sosie salsa

Marchewka z groszkiem w śmietanie

Kalafior w curry

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Mieszanka warzyw z prażonymi pestkami dyni

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Mieszanka warzyw z bułką tartą

Brokuły w sosie serowym

Kalafior z bułką tartą

Warzywa po włosku

Brokuły ze słonecznikiem

Kalafior z bułką tartą

Duet marchewki z bułką tartą i szczypiorkiem

Brukselka w sosie sweet chilli z sezamem

Kalafior z sezamem

Fasolka szparagowa mix

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi po zbożniku

Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z twarogiem i żurawiną

Pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Placuszki serowe z anansem

Placuszki serowe z jabłkiem

Włoski placek z owocami i orzechami

Placki marchewkowe

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Dodatki

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ryż z warzywami

Ryż żółty z warzywami

Kasza gryczana

Ryż curry z brokułem

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Mix Kasz

Ryż z warzywami po włosku

Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem feta

Kasza kuskus z warzywami

Kasza gryczana

Kasza z leśnymi grzybami

Mix Kasz

Kasza bulgur

Ryż żółty z warzywami

Surówki

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z buraków czerwonych cebulką

Surówka z białej rzepy

Surówka z brokula kalafiora i ogórka

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z kapusty i fenkuła

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką

Surówka z marchewki i brzoskwiń

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z marchewki z jabłkiem

Ogórek kiszony

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulką

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z buraków czerwonych z cebulką

Surówka z buraków i ogórków

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą

Salatka grecka

Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem

Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą

Salatka z ogórka kiszzonego

Salatka z łososia

Salatka z makaronem i szynką

Salatka caprese

Salatka z szynką parmeńską

Salatka z tuńczykiem

Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką

Salatka wiosenny mix warzyw

Salatka z fetą i ciecierzycą

Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym

Salatka z kurczakiem i anansem

Salatka z brokulów i mozzarelli

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

Salatka owocowa