

Poniedziałek 23-04-2018

Wtorek 24-04-2018

Środa 25-04-2018

Czwartek 26-04-2018

Piątek 27-04-2018

Zupy

Fasolowa z fasolki szparagowej(veg)
Aromatyczna zupa indyjska z czerwoną soczewicą i kurczakiem

Zupa krem z pietruszki i selera (veg)
Zupa ogórkowa na wędzonce

Zupa z ciecierzycy z makaronem (veg)
Krupnik

Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)
Flaczki

Zupa jarzynowa z kaszą (veg)
Żurek Wiejski

Live Cooking

Filet z kurczaka grillowany w marynacie musztardowo-miodowej

Placek ziemniaczany z gulaszem węgierskim

Karkówka z grilla z czosnkiem i tymiankiem

Burger z grillowanym kurczakiem, mozzarellą, szpinakiem i pomidorem

Dorsz grillowany z salsa

Wok

Kurczak z anansem i kolbami kukurydzy

Wieprzowina słodko - ostra

Orientalny makaron z kurczakiem

Azjatycki smażony ryż z woka z kawałkami aromatycznej wieprzowiny, warzywami i jajkiem

Makaron orientalny z polędwiczką drobiową i warzywami

Makaron

Makaron świderki z kurczakiem i pieczarkami

Makaron tagliatelle z kurczakiem i sosem pomidorowo kaparowym z mozzarellą

Makaron z pesto i kawałkami kurczaka

Makaron z polędwiczkami wieprzowymi i grzybami

Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami

Mięsa

Schab panierowany mocno pieprzowy z tymiankiem
Potrawka z kurczaka z pomidorami i bazylią w sosie śmietanowym
Cukinia faszerowana z kurczakiem i warzywami
Gyros drobiowy

Filet z kurczaka w panierce z siemieniem lnianym
Tortilla z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami
Kotlet mielony z pieczarkami i żółtym serem
Gyros drobiowy

Schab w panierce ziemniaczanej
Shoarma drobiowa ze szpinakiem
Zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym
Gyros drobiowy

Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej
Gulasz wieprzowy z majerankiem i śmietaną
Filet drobiowy w sosie koperkowym
Gyros drobiowy

Schab z fasolką szparagową
Kurczak w sosie pieczarkowym
Zapiekanka Bacy ze schabem wieprzowym
Gyros drobiowy



Danie fit

Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren

Roladki drobiowe faszerowane papryką i porami

Pieczona bez tłuszczu kieszonka drobiowa faszerowana po włosku

Gotowane na parze schabowe papiloty z warzywami

Potrąwka z indyka z warzywami i kukurydzą

Ryba

Ryba panierowana ze szpinakiem

Ryba po grecku

Dorsz panierowany z sezamem

Ryba panierowana z pomidorami

Tilapia w panku



Vegan

Bataty faszerowane warzywami (vegan)

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Falafel z jarmużem i jalapeno

Bataty z brukselką na ostro (vegan)

Nugetsy z ciecierzycy (vegan)



Vegetarian

Ciecierzycy w sosie curry z cukinią i papryką(veg)

Ser w panierce żurawinowej (veg)

Kaszotto z pieczonymi warzywami, pieczarkami i pestkami dyni (veg)

Kotlety brokułowo ryżowe ze słonecznikiem i kukurydzą

Tortilla meksykańska z ryżem, fasolą, kukurydzą i soczewicą (veg)

Słodko

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Naleśniki z serem i malinami

Naleśniki z jabłkami

Naleśniki z serem i truskawkami

Naleśniki z jabłkami

Warzywa

Szpinak
Mieszanka warzyw na parze
Kapusta czerwona z cebulką na ciepło

Brokuł i kalafior z bułką tartą
Kapusta zasmażana z pieczarkami
Duet marchewkowy z sezamem

Szpinak
Młoda marchewka duszona ze świeżym tymiankiem
Kapusta zasmażana

Szpinak
Fasolka żółta z bułką tartą
Pieczarki w śmietanie

Szpinak
Marchew z groszkiem
Buraczki na ciepło

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi z pieczarkami i ziemniakami

Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż
Kasza gryczana z cebulą

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Frytki
Ryż z warzywami
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż
Kasza jęczmienna

Kopytka ze szpinakiem
Ziemniaki puree
Ziemniaki pieczone
Frytki
Ryż z pieczarkami i groszkiem
Kasza gryczana z cebulą

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Frytki
Ryż
Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z białej kapusty po chińsku
Surówka z białej kapusty, prażonych orzechów arachidowych i marchwi
Surówka z marchewki z jabłkiem w śmietanie
Surówka z pora, kapusty pekińskiej, groszku zielonego i jajka
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z porami i kukurydzą

Coleślaw z czerwonej kapusty
Marchew z selerem
Surówka z białej kapusty i czerwonej rzodkiewki
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Pomidory w śmietanie

Surówka z białej kapusty, papryki konserwowej, marchwi i ogórka
Surówka z marchewki z jabłkiem
Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem
Surówka z selera z brzoszwiniami i rodzynkami
Surówka z selera
Surówka z rzodkiewki z mleczkiem kokosowym

Coleślaw z białej kapusty
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i czerwonej rzodkiewki
Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie
Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem
Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka węgierska z białej kapusty
Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z czerwonej kapusty
Surówka z marchewki i ananasa
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami

Salatki

Salatka z serem wędzonym i szpinakiem

Salatka pieczarkowa z jajem i zieloną fasolą

Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem

Salatka szwedzka

Salatka ze smażonymi salami, pomidorami, papryką konserwową,