

Poniedziałek 16-09-2019

Wtorek 17-09-2019

Środa 18-09-2019

Czwartek 19-09-2019

Piątek 20-09-2019

Zupy

Krem z buraków czerwonych z chrzanem(veg)
Zupa z szynką, zielonym groszkiem i warzywami

Zupa neapolitańska z grzankami (veg)
Zupa ogórkowa na wędzonce

Zupa krem z zielonego groszku z mięętą (veg)
Grochówka wojskowa

Zupa grzybowa z łazankami
Pikantna zupa curry z kurczakiem

Pomidorowa z makaronem
Pikantna zupa rybna

Live Cooking

Filet z kurczaka grillowany w marynacie żurawinowej

Enchilada drobiowa z warzywami i zieloną sałwą z jalapenio i kolendrą

Swojak Burger (ogórek kiszony, jajo, pomidor)

Placek ziemniaczany po węgiersku z gulaszem wieprzowym i śmietaną

Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo maślanym

Wok

Makaron po chińsku z kurczakiem

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

Ostre curry z kurczakiem i mango

Makaron po chińsku z wieprzowiną

Azjatycki ryż z woka z marynowanym kurczakiem na ostro i warzywami

Makaron

Makaron z gyrosem i warzywami zapieczony serem

Makaron spaghetti z ostrym salami, rukolą i pieczarkami

Makaron z polędwiczkami wieprzowymi i grzybami

Makaron świderki z kurczakiem i pieczarkami

Makaron pełnoziarnisty z gotowanym kurczakiem, cukinią i pomidorkami cherry

Mięsa

Schab panierowany mocno pieprzowy z tymiankiem

Fingersy z kurczaka marynowane w jalapenio

Schab panierowany z cebulą i pieczarkami zapiekany serem

Kurczak z warzywami

Schab z ananaseм zapiekany serem

Sztuka miesa w sosie pieczarkowym

Zraz wieprzowy w sosie myśliwskim

Chili con carne z gorzką czekoladą i świeżą kolendrą

Stek wieprzowy z ogórkiem kiszonym i pomidorem zapieczony serem

Bitki wieprzowe w sosie grzybowym

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym

Filet z kurczaka w sosie kurkowym

Polędwiczki w sosie indyjskim (mleczko kokosowe, pomidory, garam masala)

Ognista wieprzowina (pieczarki, papryka, groszek)

Wieprzowina po wiejsku z białą fasolą

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Danie Fit

Filet faszerowany szpinakiem

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal

Karkóweczka z marchewką w miodzie i sezamem

Udka z kurczaka z cukinią w sosie pomidorowym

Kurczak po włosku nadziewany serem typu feta, oliwkami i papryką

Ryba

Ryba po węgiersku

Miruna panierowana ze słonecznikiem

Morszczuk z cukinią i pomidorem

Ryba miruna z serem

Tilapia panierowana



Vegan

Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)

Ratatouille

Fasolka po bretońsku (vegan)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Falafel z jarmużem i jalapenio



Vegetarian

Łazanki (veg)

Papryka faszerowana

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)

Ser panierowany z kminkiem (veg)

Tortilla warzywna

Słodko

Placki twarogowe z rodzynkami

Naleśniki z serem i pomarańczą

Naleśniki z jabłkami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Naleśniki z rodzynkami

Warzywa

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Młoda marchewka z prażonymi orzechami

Mieszanka warzyw z bułką tartą

Kapusta czerwona z cebulką na ciepło

Duet marchewkowy z sezamem

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Brokuły ze słonecznikiem

Buraczki na ciepło

Fasolka żółta z bułką tartą

Marchew z groszkiem

Kalafior z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z pieczarkami i ziemniakami

Pierogi zbożnicze zasmażane

Pierogi ruskie

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka ze szpinakiem

Kluski śląskie

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż

Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i

Ryż z pieczarkami

Ryż brązowy

Ryż

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kasza gryczana z cebulą

Makaron grandine z warzywami

Kasza z leśnymi grzybami (veg)

Kasza jęczmienna

Surówki

Surówka z białej kapusty po chińsku

Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki

Surówka z białej kapusty, papryki konserwowej, marchwii i ogórka

Colestlaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z rzodkiewki, marchewki i kukurydzy

Mix sałat w jogurcie 0%

Sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Mizeria ze śmietaną

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula

Surówka z kapusty pekińskiej z mini kolbami kukurydzy

Pomidory z cebulką

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z kapusty kiszonej

Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynkami

Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie

Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną

Sałatki

Sałatka z tuńczykiem

Sałatka ze szpinakiem, zielonym

Sałatka zorrba (kapusta pekińska, oliwki

Sałatka z rosponką, ciecierzycą,

Sałatka z paluszkami krabowymi