

Poniedziałek 14-10-2019

Wtorek 15-10-2019

Środa 16-10-2019

Czwartek 17-10-2019

Piątek 18-10-2019

Zupy

Pomidorowa z makaronem

Żur na domowym zakwasie

Zupa selerowa z carpaccio z kalafiora (veg)

Barszcz biały a la fasolówka

Zupa minestrone z kluseczkami kładzionymi (veg)

Meksykańska

Zupa krem z groszku i jarmużu z grzankami (veg)

Aromatyczna zupa indyjska z czerwoną soczewicą i kurczakiem

Barszcz ukraiński (veg)

Tajska zupa z trawą cytrynową, warzywami i makaronem ryżowym(veg)

Live Cooking

Filet z kurczaka grillowany z sosem salsa

Hamburger, frytki, colesław

Tortilla wieprzowa z pikantnym sosem pomidorowym

Placek ziemniaczany z gulaszem węgierskim

Miruna grillowana z gremolatą podawana na makaronie z warzywami

Wok

Orientalny makaron z kurczakiem

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

Orientalny kurczak z miodem i orzechami

Wieprzowina z grzybami mun

Makaron ryżowy z indykiem po tajsku z ostrą papryczką i limonką

Makaron

Smażone spaghetti z kiełbasą, warzywami i majerankiem

Makaron z boczkiem suszonymi pomidorami i cebulą

Makaron z kurczakiem, pieczarkami i estragonem

Makaron penne z łososiem i brokułami

Makaron penne z tuńczykiem i pomidorami

Mięsa

Kurczak w pikantnej panierce

Wieprzowina po meksykańsku

Shoarma drobiowa ze szpinakiem

Gyros drobiowy

Schab w panierce ziemniaczanej

Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokułem

Kurczak "Cacciatore"

Gyros drobiowy

Kurczak z orzechami i sezamem

Cukinia faszerowana mięsem mielonym

Zraz wieprzowy w sosie grzybowym

Gyros drobiowy

Schab z fasolką szparagową

Świeżonka z szynki wieprzowej

Noga z kurczaka w sosie curry

Gyros drobiowy

Filet panierowany

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym

Wątróbka drobiowa z cebulą i pieczarkami

Gyros drobiowy

Danie na rozgrzanie

Roladki drobiowe ze szpinakiem i papryką

Karkówka w sosie pieczeniowo pomidorowym

Jednodaniowy rozgrzewający indyk

Filet zawijany z boczkiem w sosie śmietanowym z warzywami

Karkóweczka z marchewką w miodzie i sezamem

Ryba

Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym

Tilapia po parysku a`la bruschetta

Kotlet mielony z ryby

Ryba po grecku

Morszczuk z cukinią i pomidorem zapieczony



Vegan

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)

Batát faszerowany warzywami (vegan)

Falafel z jarmużem i jalapenio

Wegetariański kociotek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Leczo po węgiersku (vegan)



Vegetarian

Kremowy ryż z pieczarkami, zielonym groszkiem i natką pietruszki (veg)

Kotletiki ziemniaczane

Wege burger z serem panierowanym i warzywami (veg)

Gnochi w sosie grzybowym

Kotletiki brokułowe panierowane w sezamie

Śladko

Racuchy z cynamonem

Naleśniki z serem i jeżynami

Naleśniki z nutellą i bananem

Naleśniki z serem i truskawkami

Naleśniki z serem i pomarańczą

Warzywa

Szpinak

Fasolka szparagowa mix

Buraczki na ciepło

Szpinak

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Kapusta młoda zasmażana

Szpinak

Młoda marchewka z prażonymi orzechami

Mieszanka warzyw na parze

Szpinak

Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym

Brokuły ze słonecznikiem

Szpinak

Kapusta zasmażana

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż

Kasza gryczana z cebulą

Pierogi ze szpinakiem

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż z warzywami

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Pierogi z pieczarkami i ziemiakami

Kopytka ze szpinakiem

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż z pieczarkami

Kasza gryczana z cebulą

Pierogi zbożnicze zasmażane

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż

Kasza kuskus z warzywami

Pierogi ruskie

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż

Kasza pęczak

Surówki

Surówka z białej kapusty z papryką

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula

Surówka z marchewki z rodzynkami

Colesław z białej kapusty

Surówka z selera na ostro

Surówka z porem i rzodkiewką

Mizeria ze śmietaną

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Jesienna surówka z dyni i jabłka

Orientalna surówka z marchwi i ogórka z sezamem

Surówka z rzodkiewki, marchewki i kukurydzy

Surówka indyjska (biała kapusta, orzeszki ziemne, marchewka)

Surówka z kiszonych ogórków

Salata mix z kolorową papryką

Surówka z selera, jabłka i ogórka z jogurtem

Surówka z białej kapusty z chrzanem

Surówka z marchewki i cukini z rodzynkami

Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem

Surówka z pomidorów i papryki zielonej

Salatki

Salatka zorrba (kapusta pekińska, oliwki

Pomidory z cebulką

Salatka grecka ucsta (Pomidor, papryka,

Salatka z serem typu feta

Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem,