

Poniedziałek 10-06-2019

Wtorek 11-06-2019

Środa 12-06-2019

Czwartek 13-06-2019

Piątek 14-06-2019

Zupy

Pieczarkowa (veg)

Jarzynowa (veg)

Zupa dyniowa z imbirem i pomarańczą (veg)

Zupa krem z zielonego groszku z mięętą (veg)

Zupa z kopru włoskiego i selera z pomarańczową nutą (veg)

Krupnik

Żurek Wiejski

Zupa gulaszowa z kminkiem i wędzoną papryką

Grochówka wojskowa

Rosół z makaronem

Makaron

Makaron penne z kurczakiem w sosie pieczarkowym z rukolą

Makaron z pesto i kawałkami kurczaka

Makaron świderki z kurczakiem w sosie szpinakowym

Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami

Makaron z rybą w sosie pomidorowym

Mięsa

Filet drobiowy panierowany z kolorową papryką

Schab w panierce ziemniaczanej

Kurczak panierowany w płatkach migdałowych

Schab panierowany z siemieniem lnianym i słonecznikiem

Kotlet drobiowy panierowany w wiórkach kokosowych i serze

Wieprzowina duszona z cebulą w sosie pomidorowym

Pulpety w sosie koperkowym

Zraz wieprzowy w sosie myśliwskim

Filet z kurczaka w sosie pomidorowym z cebulą i oliwkami

Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i oliwką

Steki z indyka z warzywami

Gulasz wieprzowy z warzywami w sosie pomidorowym

Shoarma drobiowa ze szpinakiem

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal

Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu

Danie Fit

Rozgrzewający indyk z jabłkiem i pomarańczą

Karkóweczka z marchewką w miodzie i sezamem

Półdzwiczki drobiowe z kolorowymi warzywami

Półdzwica wieprzowa z grubo ciętymi warzywami (pikantne)

Schab z fasolką szparagową

Ryba

Ryba panierowana z pomidorami

Ryba zapiekana w porach

Miruna z serem

Kotlet rybny z warzywami

Tilapia w cieście curry



Vegan

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

Falafele z botwinką i pestkami słonecznika (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Kotlety warzywne (veg)



Vegetarian

Batat z brukselką na ostro (vegan)

Kuskus z kalafiora z fasolką szparagową (vegan)

Kotlety brokułowo ryżowe ze słonecznikiem i kukurydzą

Ser panierowany w pikantnej panierce z płatkami owsianymi (veg)

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

Słódka

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Naleśniki z serem i czarnymi porzeczkami

Naleśniki z jabłkami

Naleśniki z serem i malinami

Naleśniki z serkiem waniliowym i żurawiną

Warzywa

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchew z groszkiem

Duet marchewki z bułką tartą i szczypiorkiem

Młoda marchewka z prażonymi orzechami

Kapusta zasmażana z pieczarkami

Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafior z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i

Buraczki na ciepło

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi po zbójnicku

Pierogi z mięsem

Pierogi z pieczarkami i ziemniakami

Pierogi ruskie

Kopytka

Kopytka ze szpinakiem

Kluski śląskie

Kopytka

Kopytka

Dodatki

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ryż

Ryż z warzywami

Ryż

Ryż z pieczarkami i groszkiem

Ryż

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kasza pęczak

Kasza gryczana z cebulą

Kasza bulgur po turecku

Kasza jęczmienna

Surówki

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwową

Surówka z pomidorów i papryki zielonej

Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki

Surówka z młodej kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku

Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, kukurydzy i pora

Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem

Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną

Surówka z selera na ostro

Surówka z pomidorów i ogórków

Młoda kapusta szatkowana z jabłkiem, winogronem i żurawiną

Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula

Surówka z białej kapusty, prażonych orzechów arachidowych i marchwi

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą

Pomidory z cebulką

Surówka szwedzka

Mizeria ze śmietaną

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty kiszzonej

Salatki

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z pomidora i arbuza z rukolą

Salatka z kurczakiem

Salatka z kuskusem pomidorami

Soczysta салатка z melonem, mozzarellą i pomidorkami

Salatka kapusty pekińskiej

Salatka owocowa

Salatka wielowarzywna z sosem winegret

Salatka owocowa

Salatka Wiosenna

Salatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)

Salatka brokułowa z jajem

Salatka grecka

Salatka gyros

Salatka hawajska (kurczak, ananas)