

Poniedziałek 09-03-2020

Wtorek 10-03-2020

Środa 11-03-2020

Czwartek 12-03-2020

Piątek 13-03-2020

Zupy

Krem z liści kalafiora
Szczawiowa z jajkiem (veg)

Japońska zupa gulaszowa Nikomi
Krupnik

Minestrone
Zupa neapolitańska z makaronem gnocchetti (veg)

Zupa węgierska
Jarzynowa (veg)

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami
Rosół z makaronem

Mięsa

Stek wołowy mielony z pomidorem cebulą i serem i
jajkiem sadzonym

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

Makaron carbonara

Pizza z wołowiną, czosnkiem, ogórkiem kiszonym i
papryką

Domowe gołąbki w sosie pomidorowym

Filet drobiowy panierowany

Stripsy z kurczaka

Kurczak ciciatore

Stripsy z kurczaka

Bitki wołowe w sosie z zielonego pieprzu

Chrupiący kurczak

Pieczon wieprzowa w sosie grzybowym

Pulpeciki w pomidorach zapiekane z mozzarellą

Wątróbka drobiowa z cebulą

Filet drobiowy po hawajsku

Gulasz wieprzowy po myśliwku

Enchilada z kurczakiem w sosie serowym na ostro

Lasagne z wołowiną i warzywami

Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą

Shoarma drobiowa ze szpinakiem

Kurczak w sosie curry

Wieprzowina z grzybami mun

Kurczak w sosie kolendrowym

Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin

Orientalny kurczak Loc Lac



Danie fit

Indyk z burakiem i białym serem

Schab z karmelizowanymi brzoskwiniami

Roladki drobiowe z marchewką i sezamem

Pieczona bez tłuszczu półdewiczka wieprzowa z
rozponką i musem truskawkowym

Dorsz na parze a'la bruschetta (kielki, pomidor,
czosnek)

Ryby

Dorsz panierowany
Mintaj w cieście paprykowym

Mintaj w cieście z curry
Fingersy rybne z sezamem

Fishburger
Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem

Dorsz panierowany z sezamem
Tilapia w cieście ziołowym

Mintaj w chrupiącej panierce
Tilapia w cieście naleśnikowym



Vegan

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

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)

Risotto arborio ze szpinakiem, orzechami i oliwą
truflową

Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i
bałżanem w sosie pomidorowym (veg)

Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi (veg)



Vegetarian

Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)

Kotlety z kaszy gryczanej i szpinaku z dipem
czosnkowym (veg)

Pizza z serem mozzarella, pomidorkiem i rukolą

Placuszki marchewkowe (veg)

Tortilla warzywna

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Ryż smażony na woku (veg)

Orientalny makaron z warzywami (veg)

Salsefia w mleku kokosowym (veg)

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką

Korzeń lotosu w sosie słodko kwaśnym (veg)

Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)

Sojgonki z warzywami (veg)

Leczo z cukini w pomidorach (veg)

Makaron w sosie pieczarkowym (veg)

Polenta z grzybami i tymiankiem

Kalafiorowe curry (veg)

Leczo warzywno

Racuchy z jabłkiem

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Cannolo

Ryż z jabłkami i cynamonem

Banan w cieście

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Warzywa

Marchewka z groszkiem i dynią

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Marchew z groszkiem

Kapusta zasmażana

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Buraczki na ciepło

Pieczarki w śmietanie

Buraczki na ciepło

Pieczarki w sosie sojowym

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brokoly ze słonecznikiem

Marchewka mini z sezamem

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Fasolka szparagowa mix

Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem

Fasolka z dżeta z bułką tartą

Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem

Fasolka szparagowa mix

Mieszanka warzyw na parze

Brukselka

Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą

Bukiet warzyw

Marchewka z sezamem

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi po zbojnicku

Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami

Pierogi z brokułami

Pyzy z kaczką i sliwką

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka ze szpinakiem

Kluski śląskie

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone

Dodatki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż żółty

Ryż

Ryż dziki

Ryż żółty z warzywami

Ryż z warzywami

Kasza gryczana

Kasza jęczmienna

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak

Kasza jaglana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Soczewica z papryką

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraka ze słonecznikiem

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraka ze słonecznikiem

Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami

Surówka z białej kapusty i marchewki

Coleslaw z białej kapusty z chrzanem

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Surówka z białej kapusty z brokułem i porem

Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w

Surówka z marchewki i pomarańczy

Surówka z marchewki z żurawiną

Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami

Surówka z kapusty kiszonej

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym
ogórkiem i szczypiorkiem

Surówka domowa z kiszonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą

Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej
cebuli

Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej
cebuli

Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej
cebuli

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej
cebuli

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kapusty kiszonej

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z selera

Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem

Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem

Surówka z czerwonej kapusty parzonej

Surówka z pora i jabłek

Surówka z czerwonej kapusty i rzodkiewki

Surówka z kalarepy z papryką

Surówka z porem i kukurydzą

Salatki

Salatka kus kus

Salatka grecka

Salatka caprese

Salatka z fasolki szparagowej

Salatka z brokuła, jajka, pomidorów koktajlowych i
ogórka

Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka z rukolą i awokado

Salatka totelini

Salatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i
prażonymi pestkami dyni

Salatka diabelska na ostro

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa