

poniedziałek 03-08-2020

wtorek 04-08-2020

środa 05-08-2020

czwartek 06-08-2020

piątek 07-08-2020

Zupy

Kurpnik na wędzonce

Rosół z makaronem

Fasolowa

Zupa Kalafiorowa z kurczakiem

Barszcz ukraiński

Koperkowa z ryżem

Zupa toskańska z zieloną soczewicą

Krem marchewkowy z mlekiem migdałowym

Zupa czosnkowa ze szpinakiem

Pieczarkowa



Danie Fit

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

Klopsy w sosie grzybowym

Grillowany filet z kurczaka z cytryną i tymiankiem

Wieprzowina z cukinią i pędami bambusa

Filet z kurczaka w pesto z suszonych pomidorów i szpinaku

Mięsa i ryby

Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

Paki z kurczaka w chrupiącej panierce

Lasagne z mięsem na sosie pomidorowym

Kotlet mielony drobiowy

Chrupiący kurczak

Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem

Świeżonka wieprzowa z cebulą

Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorkiem i oliwką

Sharoma drobiowa z kurczakiem i warzywami

Tortilla z mięsem wieprzowym

Makaron spaghetti z sosem carbonara z cukinią

Enchilada z kurczakiem i fasolą

Gulasz wieprzowy z warzywami w sosie pomidorowym

Leczo

Makaron ze szpinakiem i bozkiem

Dorsz z gremolată zapieczony serem

Makaron penne z lososiem w sosie kaparowym z suszonymi pomidorami

Dorsz bałtycki grillowany z mieszanką przypraw

Makrela grillowana w świeżych ziołach

Mintaj panierowany ze szpinakiem



Danie wegańskie

Curry z tofu i warzywami

Kaszotto z cukinią i pieczarkami

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami

Curry z tofu i cieciorką

Zapiekanka makaronowa z pomidorami, marchewką, cukinią i bakłażanem

tort z tortilli z warzywami

Kotlety selerowo-serowe w panierce z płatków owsianych

Kotlety ziemniaczane po węgiersku

Burrito z pikantnymi warzywami z sałwą pomidorowo-bazyliową

Kotleciki wielowarzywne

Ser panierowany w pikantnej panierce z płatkami owsianymi

Pieczarki w ziołowej panierce

Makaron z sosem brokułowym

Kotleciki z soczewicy

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchewka z groszkiem w śmietanie

Soczewica zielona z suszonymi pomidorami

Młoda kapusta z koperkiem na ciepło

Soczewica zielona z papryką

Pieczarki w śmietanie

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brukselka



Wegetariańskie i warzywa

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi po zbójnicku

Pierogi z truskawkami

Pierogi z brokulami

Pierogi ze śliwką

Pyzy z mięsem

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Dodatki

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ryż z warzywami

Makaron Grandine z pesto pomidorowym

Kasza gryczana

Ryż curry z brokulem

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Ryż z warzywami na ostro

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Surówki

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z buraków czerwonych cebulka

Surówka z białej rzepy

Surówka z brokuła kalafiora i ogórka

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z białej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki i brzoskwini

Surówka mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki z jabłkiem

Salatki

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Salatka owocowa

Bar salatkowy

Bar salatkowy

Bar salatkowy

Bar salatkowy

Bar salatkowy