

poniedziałek 19-10-2020

wtorek 20-10-2020

środa 21-10-2020

czwartek 22-10-2020

piątek 23-10-2020

Zupy

Grochówka

Rosół z makaronem

Zupa ogórkowa na wędzonce

Zupa kimchi

Meksykańska z mięsem mielonym

Pomidorowa z makaronem

Zupa krem z marchewki z kolendrą

Zupa Kalafiorowa

Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym

Zupa krem z warzyw



Danie Fit

Schab duszony w sosie z leśnych grzybów

Bulgogi z makaronem ryżowym

Ragout drobiowe z dynią i pomidorkami

Kurczak w sosie śmietanowym z pesto bazyliowym

Grilowany Kurczak w sosie miodowo-imbrowym na dyniowym puree

Mięsa i ryby

Kurczak po koreańsku

Skrzydółka panierowane

Kawalki wieprzowiny w pikantnej panierce

Kotlet mielony z pieczarkami

Kurczak w chrupiącej panierce, marynowany w BBQ

Makaron carbonara

Podudzie glazurowane w BBQ z karmelizowaną cebulą

Domowe gołąbki w sosie pomidorowym

Gulasz z serduszek drobiowych

Orientalny makaron z wieprzowiną w sosie hoisin

Ognisty gyros drobiowy z papryką

Gulasz Węgierski

Orientalny kurczak z warzywami w sosie z czarną fasolą

Torcik meksykański z tortilli

Gyros drobiowy

Grill

Grill

Grill

Grill

Grill

Chrupiące kawalki ryby z warzywami i sezamem

Chrupiąca ryba w sosie słodko ostrym

Tilapia panierowana z pestkami dyni

Fishburger

Mintaj panierowany z serem



Danie wegańskie

Dyniowe Curry

Gulasz warzywny z soczewicą

Kaszotto z cukinią i pieczarkami

Potrąka ze świeżych warzyw i tofu z rozmarynem

Sycylijska caponata z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami

Pulpeciki warzywne w sosie pieczarkowym

Tort z tortilli ze szpinakiem

Ziemniaki Gratin

Kalafior po grecku z oliwkami

Domowa pizza z warzywami

Risotto z gruszką, pietruszką i orzechami włoskimi

Gryczane kotlety z cukinią i marchewką

Tagliatelle w bazyliowym pesto z suszonymi pomidorami, oliwkami i rukolą

Kotleciki kukurydziane z jalapeno

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Kapusta ze śmietaną i pieczarkami

Marchewka karmelizowana z sezamem

Kapusta zasmażana

Buraczki zasmażane ze świeżą papryką

Marchew z groszkiem

Marchewka z groszkiem na gęsto

Pieczarki w sosie sojowym

Marchewka z groszkiem w śmietanie

Soczewica zielona z suszonymi pomidorami

Dynia w mleku kokosowym

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Mix warzyw ze słonecznikiem

Fasola orientala z sezamem

Kalafior z bułką tartą

Mieszanka warzyw z bułką tartą

Fasolka szparagowa mix

Kalafior z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brukselka

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Racuchy serowe z czerwoną porzeczką

Placki marchewkowe

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Placki z dyni

Racuchy drożdżowe z jabłkami

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 żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

Ryż z pieczarkami i groszkiem

Kasza gryczana

Kuskus Curry

Kasa pęczak z groszkiem zielonym

Kasza kuskus z warzywami

Kasza gryczana z cebulą

Ryż kokosowy z sezamem

Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Ryż żółty

Kasza gryczana

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Mix Kasz

Kasza pęczak z brokułami szpinakiem i groszkiem

Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem feta

Surówki

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z buraków czerwonych cebulką

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 kimchi

Surówka mizeria ze śmietaną kimchi

Surówka z marchewki i brzoskwini

Surówka mizeria ze śmietaną

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka

Surówka z białej kapusty

Surówka z czerwonej kapusty

Salatki

Salatka grecka

Salatka wiosenny mix warzyw

Salatka z kurczakiem

Salatka z brokułów i czerwonej fasoli

Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem

Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella

Jesienna салатка z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika

Salatka ryżowa z ogórkiem

Salatka hawajska (kurczak, ananas)

Salatka z brokułami i serem feta