

poniedziałek 15-11-2021

wtorek 16-11-2021

środa 17-11-2021

czwartek 18-11-2021

piątek 19-11-2021

### Zupy

Gruchówka

Gulaszowa

Żurek Śląski

Kapuśniak

Zupa rybna na mleku kokosowym z curry i makaronem ryżowym

Jarzynowa (veg)

Zupa krem z pieczonych warzyw z rozmawynem

Pomidorowa z makaronem

Wegańska zupa caldo verde z jarmużem (veg)

Krem z marchewki z pomarańczą i imbirem (veg)

### Mięsa

Schab po szttygarsku w sosie pieczarkowym

Schabowy panierowany

Filet panierowany

Schab panierowany z siemieniem lnianym i słonecznikiem

Filet z kurczaka panierowany w orzechach

Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej

Półdewiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym

Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami

Pulpety wieprzowe w sosie z ogórków kiszonych

Łazanki z boczkiem

Żeberka w glazurze sweet chilli

Torilla z szarpaną wieprzowiną, grillowanymi warzywami, jalapeno i sosem słodko pikantnym

Domowa pizza z dodatkami

Podudzie z kurczaka zapiekane z brokułem

Pieczeń wieprzowa w sosie myśliwskim

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Wolowina po burgundzku

Leczo

Makaron carbonara

Makaron z boczkiem suszonymi pomidorami i cebulą

Półdewiczki drobiowe w sosie serowym z bazylią

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym

Wieprzowina w sosie hoisin

Udka z kurczaka w sosie singapurskim BBQ

Kurczak w sosie curry z kokosem

Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

### Ryby

Tilapia w panku

Dorsz panierowany

Miruna panierowana

Tilapia panierowana

Miruna w panku

Ryba z dipem ziołowym i pieczonym czosnkiem

Ryba saute z sosem tatarskim

Ryba zapiekana z pomidorami, selerem naciowym i marchewką

Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Ryba z tapenadą z zielonych oliwek

### Vegan

Aromatyczne thai curry z kalaflorem (veg)

Tofu z warzywami

Pieczona dynia z orzechami i oliwą waniliową

Kaszotto z suszonymi pomidorami, grzybami i natką pietruszki (veg)

Tofu z sosie curry ze szpinakiem (veg)

Makaron orientalny z warzywami

Smażony ryż z warzywami (veg)

Makaron orientalny z warzywami

Ryż smażony na woku (veg)

Makaron orientalny z warzywami

Kotlet z kaszy jaglanej i brokuła ze słonecznikiem (veg)

Gnocchi z suszonymi pomidorami, szpinakiem i parmezanem (veg)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Leczo cukiniowa paprykowe z fasolą (veg)

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

Makaron penne alla diavola (pomidory na ostro) (veg)

Ser panierowany (veg)

Enchilada z warzywami (veg)

Waniliowe Arancini z owocami

Cukinia panierowana (veg)

Warzywa grillowane po włosku (papryka, cukinia, cebula, oliwki zielone)

Warzywa grillowane z serem feta

Warzywa grillowane z ziołami

Warzywa grillowane z ziołami

Warzywa grillowane po włosku (papryka, cukinia, cebula, oliwki zielone)

Marchew z groszkiem

Kapusta biała zasmażana z pomidorami

Pieczarki w sosie teryjaki

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Buraczki na ciepło

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Kalafior z bułką tartą

Buraczki na ciepło

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Kalafior z bułką tartą

Bukiet warzyw

Mieszanka warzyw na parze

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Marchew z groszkiem

Duet marchewkowy z sezamem

Brokuly ze słonecznikiem

Duet marchewkowy z sezamem

Brokuly w sosie curry

Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafior z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

### Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi babuni

Pierogi z ziemniakami i pieczarkami

Pierogi ze szpinakiem

Cepeliny z mięsem

Pierogi po zbojniku

Kopytka

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza gryczana

Kasza bulgur po turecku

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza bulgur po turecku

Surówka z białej kapusty z papryką

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z białej kapusty

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z białej kapusty z marchewką i kalarepą

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z białej kapusty i marchewki

Pomidory w śmietanie

Surówka z rzodkiewki, rzepy i ogórka

Pomidory w śmietanie

Surówka z marchewki z jabłkiem

Mizeria ze śmietaną

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z marchewki z jabłkiem

Salata z rzodkiewką

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salata ze śmietaną

Surówka z marchewki z jabłkiem

Salata z rzodkiewką

Ogórki małosolne

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z dyni z jabłkiem

Surówka z kalafiora i brokuła

Ogórki małosolne

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Marchew z selerem

Salatka z rzodkiewki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

### Salatki

Salatka mix (kukurydza, papryka, pomidor, ogórek)

Salatka ze szpinakiem i serem typu feta

Salatka caprese

Salatka gyros

Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka meksykańska z kurczakiem

Salatka hawajska (kurczak, ananas)

Salatka z kurczakiem

Salatka z serem typu feta

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



Vegetarian