

poniedziałek 10-01-2022

wtorek 11-01-2022

środa 12-01-2022

czwartek 13-01-2022

piątek 14-01-2022

Zupy

Sołjanka rosyjska zupa pomidorowa
Jarzynowa (veg)

Zupa ogórkowa na wędzonce
Zupa krem z pietruszki i selera (veg)

Kapuśniak z młodej kapusty
Zupa z leśnych grzybów z łazankami (veg)

Fasolowa
Krem szpinakowy z serem typu feta (veg)

Zupa serowa z mięsem wieprzowym
Krem z pieczonych buraków (veg)

Mięsa

Gulasz z kurczaka z selerem naciowym
Kotlet mielony z indyka z żurawiną
Panierowany kotlet z karkówki
Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami
Pałki z kurczaka z pieczarkami i boczkiem
Kurczak Kung Bao

Cukinia faszerowana mięsem mielonym
Udko z kurczaka w sosie BBQ
Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym
Schab panierowany zapiekany z szynką i serem
Skrzydółka panierowane
Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym

Kawałki karkówki w śmietanie zapiekane z cebulą, pieczarkami i papryką
Wątróbka drobiowa w malinach
Kotlety mielone z pieczarkami
Kaszotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem
Zraz drobiowy w sosie kaparowym
Wieprzowina barbecue z brokułami stir-fry

Kurczak w sosie curry z pomidorami, cukinią i marchewką
Stripsy z kurczaka
Strogonoff z kurczaka z porem
Schab pieczony w sosie chrzanowym
Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i brokułami
Żeberka w sosie singapurskim BBQ

Filet z kurczaka panierowany z orzechami arachidowymi
Kotlety mielone z pieczarkami
Noga z kurczaka z grillowanymi warzywami w pesto
Gulasz drobiowy z warzywami korzennymi w sosie śmietanowo pomidorowym
Ratatouille z kielbaską hiszpańską chorizo
Wieprzowina z grzybami mun i bambusem

Ryby

Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią
Mintaj panierowany ze szpinakiem

Tilapia marynowana w teryaki panierowana w panko
Morszczuk panierowany ze słonecznikiem

Ryba saute z sosem tatarskim
Tilapia w cieście piwnym

Morszczuk zapiekany z pomidorem i oliwką
Kotlet mielony z ryby

Morszczuk panierowany
Ryba z grillowanymi warzywami

Vegan

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)

Gulasz warzywny (veg)

Bakłażan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami

Leczo warzywno z ciecierzycą (veg)

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Vegetarian

Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem (veg)
Kotleciki z kalafiora z jajkiem (veg)

Makaron penne alla diavola (pomidory na ostro) (veg)
Kotleciki jaglane ze szpinakiem i serem mascarpone (veg)

Kotlety warzywno z ziarnami
Naleśniki z brokułami i serem (veg)

Kotlety jajeczne (veg)
Kalafiorowe curry (veg)

Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym (veg)
Kaszotto z pieczarkami, cebulą, szpinakiem i natką pietruszki podawane z mascarpone (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Pad thai z wędzonym tofu (veg)

Ryż smażony na woku (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Warzywa

Szpinak
Soczewica z papryką
Marchewka mini z sezamem
Kalafior z bułką tartą
Kapusta młoda zasmażana
Fasolka żółta z bułką tartą
Mieszanka warzyw na parze

Szpinak
Kapusta z boczkiem i pomidorami
Marchewka z groszkiem i kukurydzą
Brukselka
Buraczki na ciepło
Fasolka żółta z bułką tartą
Brokuł z kalafiorom i kukurydzą

Szpinak
Pieczarki w sosie teryaki
Fasolka w pomidorach
Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem
Glazurowana marchewka
Brokuły ze słonecznikiem
Fasolka szparagowa mix

Szpinak
Buraczki na ciepło
Kapusta czerwona z cebulką zasmażana
Kalafior z sezamem
Marchew z groszkiem
Fasolka żółta z bułką tartą
Bukiet warzyw

Szpinak
Modra kapusta
Pieczarki capucino
Brokuł i kalafior z słonecznikiem
Kapusta młoda zasmażana
Fasolka żółta z bułką tartą
Bukiet warzyw

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Pierogi z kaczką i sliwkami

Pierogi ruskie
Pierogi z białą kielbasą i majerankiem

Pierogi ruskie
Pierogi z serem i jagodami

Pierogi ruskie
Pielmieni z mięsem

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ryż
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kluski śląskie
Ziemniaki puree
Ryż z marchewką i groszkiem
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Kasza gryczana

Kopytka szpinakowe
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ryż
Ziemniaki pieczone
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Kluski śląskie
Ziemniaki puree z cebulą
Ryż
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza kuskus z warzywami

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ryż żółty
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z pora i jabłek

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z marchewki z żurawiną

Surówka z marchwki i brzoskwini

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki i pomarańczy

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z pora i groszku

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, porem i rodzynekami

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z selera pora i jabłek

Surówka z kalarepy z papryką

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Salatka z fasolki szparagowej

Surówka z białej kapusty i marchewki

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Salatka mix (kukurydza, papryka, pomidor, ogórek)

Salatka z pomidora i arbuza z rukolą

Salatka z brokułami i pomidorem w sosie czosnkowym

Salatka z serem wędzonym i szpinakiem

Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella