

poniedziałek 07-03-2022

wtorek 08-03-2022

środa 09-03-2022

czwartek 10-03-2022

piątek 11-03-2022

Zupy

Grochówka

Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)

Krupnik

Zupa krem z marchewki z kolendrą(veg)

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym

Ziemniaczana z porem (veg)

Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem

Zupa krem pomidorowa z batatami(veg)

Zur na domowym zakwasie

Zupa z dyni z mleczkiem kokosowym (veg)

Mięsa

Gulasz z podgrzybkami

Udka z kurczaka w sosie BBQ

Schabowy panierowany

Gyros drobiowy

Półdewiczki drobiowe w sosie maślano cytrynowym z kaparami

Mix mięs grillowanych

Kurczak w teryaki

Siekańce drobiowe z warzywami

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Schab po sztygarsku w sosie musztardowym

Gyros drobiowy z warzywami i serem

Chrupiący kurczak w sosie mango

Mix mięs grillowanych

Wieprzowina słodka - ostra

Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką

Kotlet mielony drobiowy w sosie pieczarkowym z rukolą

Karkówka z jajkiem sadzonym

Gyros drobiowy

Schab w panco z płatkami chilli

Mix mięs grillowanych

Żeberka wieprzowe w singapurskim sosie BBQ

Potrąwka z kurczaka z brokołami i szpinakiem w sosie śmietanowym

Gulasz wieprzowy z fasolą i wędzonym boczkiem

Lasagne z mięsem i warzywami

Gyros drobiowy z warzywami i serem

Cordon bleu w panierce z płatkami kukurydzianymi

Mix mięs grillowanych

Wątróbka drobiowa w sosie Teryaki z boczniakiem

Kąski z kurczaka w cieście piwnym

Kasza bulgur z chorizo, papryką, groszkiem i fasolką szparagową

Golonka wieprzowa duszona w piwie z warzywami

Gyros drobiowy

Kurczak w sosie curry z kokosem

Mix mięs grillowanych

Tajska wieprzowina z grzybami i papryką

Ryby

Miruna panierowana

Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Tilapia panierowana

Ryba z dipem maślano - kaparowym

Miruna panierowana

Ryba saute z dipem jalapeno

Tilapia panierowana

Ryba zapiekana ze szpinakiem i serem

Miruna w panco

Ryba duszona w ragout warzywnym z oliwkami

Vegan

Caponata z selera

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Makaron w sosie grzybowym (veg)

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

Pęczotko z grzybami, ciecierzycą i rozmarynem

Orientalne tofu z warzywami

Makaron po chińsku (veg)

Bakłazan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami

Placuszki serowe z rodzynkami

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

Orientalny kalafior z warzywami i tofu w sosie guilin chilli

Smażony ryż z warzywami (veg)

Krokiot z kapustą i pieczarkami (veg)

Racuchy z karmelizowanymi gruszkami

Kaszotto z suszonymi pomidorami, oliwkami i kaparami

Batata z orzechami i chilli

Makaron udon z warzywami

Kotleciki z zielonej soczewicy, bobu i sera żółtego (veg)

Banan w cieście z kardamonem i cynamonem

Naleśniki ze szpinakiem i jajkiem zapieczone serem (veg)

Orientalne tofu z warzywami

Ryż smażony z warzywami (veg)

Gnocchi w sosie pomidorowym, karchochem i oliwkami

Placuszki serowe z rodzynkami

Ser panierowany (veg)

Curry wegetariańskie z batatami kalafiozem i orzechami nerkowca

Makaron orientalny z warzywami

Fritata z dynią, tofu i szpinakiem

Placki jaglane z dynią na słodko

Bakłazan i cukinia w sosie pomidorowym zapieczony serem

Vegetarian



Warzywa

Pieczarki grillowane

Szpinak

Kalafior z bułką tartą

Buraczki na ciepło (veg)

Marchewka karmelizowana w miodzie

Fasolka żółta z bułką tartą

Kapusta zasmażana z boczkiem

Pieczarki w śmietanie

Kukurydza z masłem czosnkowym

Mieszanka warzyw na parze

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Kapusta modra zasmażana

Szpinak

Bukiet warzyw

Marchew z groszkiem

Duet marchewkowy z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami

Pieczarki w sosie teryaki

Bukiet warzyw

Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem

Brokuły w sosie curry

Fasolka żółta z bułką tartą

Buraczki na ciepło

Szpinak

Kalafior z bułką tartą

Kapusta zasmażana z boczkiem

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi z ziemniakami i twarogiem

Pierogi babuni

Pierogi z ziemniakami i twarogiem

Pierogi z ziemniakami i pieczarkami

Pierogi z ziemniakami i twarogiem

Pierogi z mięsem

Pierogi z ziemniakami i twarogiem

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z ziemniakami i twarogiem

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Dodatki

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone

Frytki

Ryż

Kasza gryczana

Kopytka ze szpinakiem

Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż

Kasza bulgur po turecku

Kluski śląskie

Ziemniaki puree

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż z pesto pietruszkowym

Kasza z leśnymi grzybami (veg)

Kopytka

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż

Kasza gryczana

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Frytki

Ryż

Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z białej kapusty z papryką

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z marchewki z jabłkiem

Salata z rzodkiewką

Salatka a'la coleslaw

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z białej kapusty i marchewki

Salatka kapusty pekińskiej

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kalafiora i brokuła

Marchew z selerem

Surówka z białej kapusty

Salatka z jarmużem

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Marchew z selerem

Salatka z rzodkiewki

Surówka z białej kapusty i marchewki

Surówka z rzodkiewki, rzepy i ogórka

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty z marchewką i kalarepą

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Salatka hawajska (kurczak, ananas)

Salatka mix (kukurydza, papryka, pomidor, ogórek)

Salatka z kurczakiem i winogronem

Salatka z mozzarellą

Salatka ceszar (jajko, grzanki)

Salatka grecka

Salatka z kurczakiem i avocado

Salatka ze szpinakiem i serem

Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką

Na słodko

Naleśnik z jagodowym serem

Pancakes z sosem karmelowym

Naleśniki z jabłkami

Pancakes z sosem karmelowym i owocami

Czekoladowe naleśniki z twarogiem i bananem

Gnocchi w sosie malinowym

Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami

Pancakes z bananem i sosem malinowym

Pancakes z bananem i sosem z białej czekolady i pomarańczy

Naleśniki z serem