

poniedziałek 16-05-2022

wtorek 17-05-2022

środa 18-05-2022

czwartek 19-05-2022

piątek 20-05-2022

Zupy

Koperkowa z ryżem  
Minestrone (veg)

Botwinka z mięsem i śmietaną  
Kalafiorowa (veg)

Meksykańska  
Wiosenna zupa jarzynowa ze szczawiem i śmietaną

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami  
Zupa dahl z czerwonej soczewicy (veg)

Krupnik  
Zupa z leśnych grzybów z łazankami (veg)

Mięsa

Kotlet schabowy  
Makaron penne z kurczakiem w sosie pieczarkowym z rukolą  
Pulpeciki wieprzowe w pomidorach zapieczone mozzarella  
Gyros drobiowy  
Polędwiczki drobiowe w sosie maślano cytrynowym z kaparami  
Mix mięs grillowanych  
Wieprzowina po tajsku z zieloną fasolą

Kurczak w cieście szpinakowym  
Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami  
Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą  
Gyros drobiowy  
Wątróbka z cebulą, jabłkiem i rabarborem  
Mix mięs grillowanych  
Ostre curry z kurczakiem i mango

Stripsy z kurczaka  
Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami  
Lasagne z mięsem i warzywami  
Gyros drobiowy  
Udko z kurczaka pieczone z młodymi warzywami i szparagami  
Mix mięs grillowanych  
Wieprzowina słodko-kwaśna

Kotlet mielony z czosnkiem niedzwiedzim  
Grillowana karkówka ze świeżymi warzywami z pesto z czonku niedzwiedziego  
Indyjski butter chicken z ryżem i świeżą kolendrą  
Gyros drobiowy z warzywami i serem  
Żeberka wieprzowe pieczone w niskiej temperaturze z sosem rabarbarowo-jabłkowym  
Mix mięs grillowanych  
Kurczak z warzywami w sosie Hoisin

Kotlet schabowy panierowany z pieczarkami zapieczony serem  
Kurczak w orzechowym sosie curry  
Szaszłyk wieprzowy kaukaski z duszoną cebulką  
Gyros drobiowy  
Udko z kurczaka musztardowo miodowe  
Mix mięs grillowanych  
Wieprzowina z grzybami mun

Ryby

Miruna panierowana  
Ryba z salsa meksykańską

Tilapia w panko  
Tilapia na parze z warzywami zapieczona serem

Miruna w cieście brokułowym  
Ryba z sosem botwinkowym

Tilapia panierowana  
Tilapia a`la caprese

Miruna w panko  
Pulpety rybne w sosie cytrynowym

Vegan

Caponata sycylijska

Ratatouille

Bakłażan z pastą z bobu i chili (veg)

Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)

Orientalne tofu w mleku kokosowym



Vegetarian

Ryż smażony z warzywami (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Ryż z jajkiem w sosie ostrygowym (veg)

Orientalny makaron z sosem sojowym i warzywami (veg)

Makaron ryżowy z pok choi, marchewką, porem i jajkiem

Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)

Cukinia faszerowana po chińsku (veg)

Tajskie curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem

Chana masala - ciecierzycza w pomidorach i przyprawach

Warzywa w tempurze (veg)

Ciecierzycza smażona z suszonymi pomidorami, kaparami i młodym szpinakiem

Kotlet ziemniaczany z pomoćką ze szparagami i twarogiem

Makaron penne z pomidorami w sosie bazyliowym (veg)

Spaghetti ze szparagami w sosie cytrynowym z łososiem

Pizza na białym sosie z serem gorgonzola i szpinakiem

Placuszki serowe z rodzynkami

Placki jaglane z dynią na słodko

Banan w cieście z kardamonem i cynamonem

Racuchy jogurtowe z sosem pomarańczowym

Racuchy z rabarborem

Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)

Gnocchi z suszonymi pomidorami, szpinakiem i parmezanem (veg)

Falafele z botwinką i pestkami słonecznika (veg)

Ser panierowany (veg)

tort z tortilli z warzywami

Warzywa grillowane

Warzywa grillowane

Warzywa grillowane

Warzywa grillowane

Warzywa grillowane

Kapusta młoda zasmażana

Pieczarki grillowane

Buraczki na ciepło

Kukurydza z masłem czosnkowym

Pieczarki w sosie teryaki

Pieczarki cappuccino

Szpinak w mleku kokosowym z ciecierzycą i curry

Szpinak

Młoda kapusta z koperkiem na ciepło

Szpinak

Szpinak

Czerwona kapusta duszona z cydrem

Duet marchewkowy z sezamem

Szpinak w mleku kokosowym z ciecierzycą i curry

Marchew z groszkiem

Kalafior z sezamem

Pieczarki cappuccino

Marchew z groszkiem

Glazurowana marchewka

Pieczarki cappuccino

Bukiet warzyw

Brokuły w sosie serowym

Kalafior z bułką tartą

Brokuły w sosie curry

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi z ziemniakami i twarogiem  
Pierogi po zbójnicku

Pierogi z ziemniakami i twarogiem  
Pierogi z truskawkami

Pierogi z ziemniakami i twarogiem  
PIEROGI NA SŁODKO Z TWAROGIEM

Pierogi z ziemniakami i twarogiem  
Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z ziemniakami i twarogiem  
Pierogi po meksykańsku z mięsem

Dodatki

Kopytka  
Ziemniaki puree z cebulą  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Frytki  
Ryż z warzywami  
Placki ziemniaczane  
Kasza gryczana z cebulą

Kluski śląskie  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z rozmarynem  
Frytki  
Ryż  
Placki ziemniaczane  
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Kopytka  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Frytki  
Ryż żółty  
Placki ziemniaczane  
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kluski śląskie  
Ziemniaki puree z cebulą  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Frytki  
Ryż z pesto pietruszkowym  
Placki ziemniaczane  
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kopytka ze szpinakiem  
Ziemniaki z wody  
Ziemniaki pieczone z rozmarynem  
Frytki  
Ryż  
Placki ziemniaczane  
Kasza kuskus z warzywami

Surówki

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 kapusty pekińskiej z porem  
Sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek  
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  
Sałata z rzodkiewką  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą  
Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną  
Surówka z kapusty pekińskiej z porem  
Sałata z rzodkiewką  
Sałatka 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  
Sałata z rzodkiewką  
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  
Sałata z rzodkiewką  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka grecka  
Salatka z kurczakiem i avocado

Salatka ze szpinakiem i serem  
Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką

Salatka z mozzarellą  
Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka grecka  
Salatka z kurczakiem i avocado

Salatka ze szpinakiem i serem  
Salatka z grillowanym kurczakiem i papryką

Na słodko

Naleśniki z serem i bananem  
Truskawki w śmietanie

Pancakes z sosem karmelowym i owocami  
Truskawki w śmietanie

Gofry z owocami  
Truskawki w śmietanie

Naleśniki z nutellą i bananem  
Truskawki w śmietanie

Pancakes z bananem i sosem z białej czekolady i pomarańczy  
Truskawki w śmietanie