

poniedziałek 18-07-2022

wtorek 19-07-2022

środa 20-07-2022

czwartek 21-07-2022

piątek 22-07-2022

Zupy

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym
Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chilli (veg)

Gulaszowa z fasolą
Zupa ziemniaczano porowa z gruszką (veg)

Krupnik
Zupa jarzynowa (veg)

Grochówka wojskowa
Pieczarkowa (veg)

Rosół z makaronem
Minestrone (veg)

Mięsa

Filet drobiowy panierowany
Udko z kurczaka w sosie BBQ
Pieczeń wieprzowa w sosie z suszonych śliwek
Gyros drobiowy
Makaron z polędwiczką wieprzową i pieczarkami w sosie śmietanowym
Mix mięs grillowanych

Schabowy panierowany
Żeberka w sosie kolendrowym
Gulasz wieprzowy po myśliwku
Gyros drobiowy
Makaron penne z boczkiem, kaparami i oliwkami w sosie pomidorowym
Mix mięs grillowanych

Chili con carne z gorzką czekoladą i świeżą kolendrą
Filet z kurczaka w sosie kurkowym
Roladka drobiowa faszerowana fasolką w sosie śmietanowo ziołowym
Gyros drobiowy
Schab panierowany z cebulą i pieczarkami zapiekany serem
Mix mięs grillowanych

Kotlet mielony drobiowy
Chrupiący kurczak w sosie mango
Karkówka pieczona w sosie pieczeniowym
Gyros drobiowy
Bitki wieprzowe w sosie własnym
Mix mięs grillowanych
Orientalna wątróbka drobiowa z cebulą i papryką w sosie teryaki

Wieprzowina vindaloo
Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami
Chicken palak - kurczak w szpinaku
Gyros drobiowy
Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką
Mix mięs grillowanych
Wieprzowina w orientalnym BBQ z brokułami, cebulą i papryką - stir-fry

Ryby

Dorsz panierowany
Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Tilapia panierowana
Ryba z pastą twarogową z pomidorami suszonymi

Miruna panierowana
Ryba z dipem maślano - kaparowym

Tilapia panierowana
Ryba po grecku

Miruna w panku
Ryba saute z sosem tatarskim

Vegan

Pieczona dynia z ziołami i serem typu feta

Bataty z brukselką na ostro (veg)

Bigos z boczniakami

Falafel z jarmużem i jalapenio

Ratatouille

Vegetarian

Curry wegetariańskie z batatami kalaflorem i orzechami nerkowca
Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)
Makaron orientalny z warzywami
Pilaw z kaszy bulgur z pieczonymi warzywami
Racuchy z twarogiem, jabłkami i cynamonem
Warzywa grillowane po włosku (papryka, cukinia, cebula, oliwki zielone)

Bakłażan z pastą z bobu i chili (veg)
Curry wegetariańskie z batatami kalaflorem i orzechami nerkowca
Smażony ryż z warzywami (veg)
Kotlety ziemniaczane z pieczarkami (veg)
Naleśniki na słodko z twarogiem i rodzynkami
Zielone naleśniki ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem typu feta

Makaron udon z wędzonym tofu i warzywami w sosie teryaki
Bataty z orzechami i chilli
Makaron ryżowy z warzywami (veg)
Gnocchi w sosie grzybowym z pomidorkiem i pietruszką (veg)
Banan w cieście z kardamonem i cynamonem
Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)

Bataty z orzechami i chilli
Orientalny kalafior z warzywami i tofu w sosie guilin chilli
Ryż smażony na woku (veg)
Makaron w sosie szpinakowym z serem gorgonzola
pankejkę z brzoskwiniami polane syropem klonowym
Naleśniki z tuńczykiem i kukurydzą

Tofu w sosie black pepper (veg)
Korzeń lotosu w sosie słodko kwaśnym (veg)
Sajgonki z warzywami (veg)
Zapiekaną ziemniaczaną po nelsońsku z grzybami, jajkiem i cebulą (veg)
Placki jaglane z dynią na słodko
Warzywa grillowane z serem feta

Warzywa

Pieczarki w sosie sojowym
Szpinak
Kalafior z bułką tartą
Bukiet warzyw
Marchewka karmelizowana w miodzie
Fasolka żółta z bułką tartą

Kapusta biała zasmażana z pomidorami
Pieczarki w śmietanie
Buraczki na ciepło
Mieszanka warzyw na parze
Brokuły ze słonecznikiem
Kalafior z bułką tartą

Pieczarki cappuccino
Szpinak
Bukiet warzyw
Marchew z groszkiem
Duet marchewkowy z sezamem
Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chilli i sezamem
Pieczarki grillowane
Bukiet warzyw
Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem
Brokuły w sosie curry
Fasolka żółta z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem
Szpinak
Kalafior z bułką tartą
Marchew z groszkiem
Buraczki na ciepło
Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym

Pierogi ruskie
Pierogi z bobem, boczkiem i ziemniakami z maślanym szalwicznym

Pierogi ruskie
Pierogi babuni

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone
Frytki
Kasza pęczak z groszkiem zielonym
Ryż
Kasza kuskus z warzywami

Szare kluski z okrasą z cebuli i boczku z twarogiem i szczypiorkiem
Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Kasza gryczana
Ryż
Kasza bulgur po turecku

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Frytki
Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką
Ryż
Kasza z leśnymi grzybami (veg)

Kopytka
Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Kasza bulgur z pomidorami i mięętą
Ryż
Kasza gryczana

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Frytki
Kasza pęczak z warzywami
Ryż
Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z białej kapusty z papryką
Surówka z czerwonej kapusty
Surówka z marchewki z jabłkiem
Sałatka z rzodkiewką
Surówka z kapusty pekińskiej z porem
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z białej kapusty i marchewki
Sałatka kapusty pekińskiej
Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kalafiora i brokuła
Marchew z selerem

Surówka z białej kapusty
Sałatka z jarmużem
Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną
Surówka z kapusty pekińskiej z porem
Marchew z selerem
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
Surówka z kalafiora i brokuła
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty z marchewką i kalarepą
Surówka czosnkowa z ogórkiem kiszonym
Surówka z marchewki z jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z porem
Surówka domowa z kiszonej kapusty
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Sałatka grecka
Sałatka gyros

Sałatka z tuńczykiem
Sałatka z kurczakiem i avocado

Sałatka ze szpinakiem i serem typu feta
Sałatka szefa z kurczakiem i grzankami

Sałatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)
Sałatka z kurczakiem i słonecznikiem

Sałatka mix (kukurydza, papryka, pomidor, ogórek)
Sałatka cesar (jajko, grzanki)

Na słodko

Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami
Naleśniki z serem

Naleśniki z jabłkami
Pancakes z sosem karmelowym i owocami

Pancakes z bananem i sosem malinowym
Naleśniki z serem

Czekoladowe naleśniki z serem i jeżynami
Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Pancakes z bananem i sosem z białej czekolady i pomarańczy
Naleśniki z serem