

poniedziałek 08-08-2022

wtorek 09-08-2022

środa 10-08-2022

czwartek 11-08-2022

piątek 12-08-2022

Zupy

Kapuśniak z młodej kapusty
Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)

Grochówka
Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)

Krupnik
Szpinakowa (veg)

Zupa gulaszowa z kminkiem i wędzoną papryką
Krem z buraka, mleczka kokosowego i imbiru (veg)

Rosół z makaronem
Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w migdałach
Kurczak Fricassee z pieczarkami, marchewką i tymiankiem
Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu
Gyros drobiowy

Kotlet schabowy
Gulasz z żółdków drobiowych w sosie śmietanowym chrzanowym
Południczek drobiowy w sosie z bazyliowym pesto
Gyros drobiowy

Chrupiące kawałki kurczaka w słodko pikantnym sosie
Golonka duszona w młodej kapuście
Pieczeń wieprzowa w sosie z suszonych śliwek
Gyros drobiowy

Kotlet pożarski (drobiowy)
Moussaka z mięsem wieprzowym
Gulasz wieprzowy po wiejsku (z cukinią, papryką i pieczarkami)
Gyros drobiowy z warzywami i serem

Filet z kurczaka po parysku z szynką i serem
Makaron z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i szalwią
Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami
Gyros drobiowy

Makaron w wołowym ragu z marchewką i bakłażanem
Mix mięs grillowanych
Orientalna wieprzowina na ostro z nuta cytrusów

Leczo z kabaczkami, cukinią, papryką i kielbasą
Mix mięs grillowanych
Udka w sosie kolendrowym

Wątróbka z cebulą, botwinką i winogronem
Mix mięs grillowanych
Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym

Filet z kurczaka faszerowany kielbasą chorizo w sosie pomidorowym z warzywami zapieczony serem
Mix mięs grillowanych
Kurczak w mleku kokosowym

Żeberka w sosie anyżowym
Mix mięs grillowanych
Kurczak w sosie słodko kwaśnym

Ryby

Miruna z gremolată na cukini z młodymi ziemniaczkami
Ryba saute z dipem jalapeno

Tilapia w cieście ziołowym
Ryba zapiekana w porach

Miruna panierowana
Ryba z sosem wasabi i tartą białą rzodkiewką

Tilapia panierowana
Ryba saute z sosem tatarskim

Miruna w panku
Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Vegan

Bakłażan z warzywami w pomidorach

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką

Batata z orzechami i chilli

Bakłażan z tofu w sosie orzechowym z miso

Kalafior pieczony z harrisą z mięta i granatem

Vegetarian

Makaron ryżowy z pok choi, marchewką, porem i jakiem

Makaron udon z wędzonym tofu i warzywami w sosie teryjaki

Pad Thai z kurczakiem i makaronem ryżowym

Orientalny makaron z sosem sojowym i warzywami (veg)

Makaron ryżowy z pok choi, marchewką, porem i jakiem

Orientalne tofu z warzywami

Bakłażany pieczone z pastą miso i miodem

Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego (veg)

Cukinia faszerowana po chińsku (veg)

Warzywa w tempurze (veg)

Aromatyczne thai curry z kalafiosem (veg)

Tortilla ze szpinakiem, serem typu feta i słonecznikiem (veg)

Pieczone bataty z sosem jogurtowym tahini, granatem i mięta

Chana masala - ciecierzycza w pomidorach i przyprawach

Caponata sycylijska

Tort z tortilli ze szpinakiem

Kotleciki kukurydziane z jalapeno (veg)

Lasagne ze szpinakiem (veg)

Kotlet z kaszy jaglanej z botwinką i dipem tzatziki (veg)

Pęczotto z suszonymi pomidorami, kaparami i kremowym serem gorgonzola

Placki jaglane z dynią na słodko

Placuszki serowe z rodzynkami

Banan w cieście z kardamonem i cynamonem

Racuchy z jabłkami

Racuchy jogurtowe z sosem pomarańczowym

Warzywa po włosku (veg)

Warzywa z ziołami prowansalskimi zapiekane serem (veg)

Warzywa grillowane

Warzywa po włosku (fasola zielona, marchew, cukinia, kukurydza)

Warzywa grillowane

Warzywa

Fasolka w pomidorach
Kapusta z boczkiem i pomidorami
Szpinak
Glazurowana marchewka
Bukiet warzyw
Fasolka żółta z bułką tartą

Pieczarki grillowane
Szpinak
Czerwona kapusta duszona z cydrem
Mieszanka warzyw
Brokuły ze słonecznikiem
Fasolka żółta z bułką tartą

Buraczki na ciepło
Szpinak
Bukiet warzyw
Marchew z groszkiem
Kalafior z bułką tartą
Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka w pomidorach
Kapusta z boczkiem i pomidorami
Szpinak w mleku kokosowym z ciecierzycą i curry
Glazurowana marchewka
Brokuły w sosie curry
Fasolka żółta z bułką tartą

Pieczarki grillowane
Szpinak
Czerwona kapusta duszona z cydrem
Pieczarki cappuccino
Brokuły ze słonecznikiem
Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi z ziemniakami i twarogiem
Pierogi babuni

Pierogi z ziemniakami i twarogiem
Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi z ziemniakami i twarogiem
Knedle ze śliwką

Pierogi z ziemniakami i twarogiem
Cepeliny z mięsem

Pierogi z ziemniakami i twarogiem
Pierogi z serem i jagodami

Dodatki

Kopytka ze szpinakiem
Ziemniaki z wody
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Ryż z pesto pietruszkowym
Placki ziemniaczane
Kasza gryczana

Kluski śląskie
Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Frytki
Ryż
Placki ziemniaczane
Kasza bulgur po turecku

Kopytka
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Frytki
Ryż
Placki ziemniaczane
Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kopytka ze szpinakiem
Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki smażone z warzywami
Frytki
Ryż z pesto pietruszkowym
Placki ziemniaczane
Kasza gryczana

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Frytki
Ryż
Placki ziemniaczane
Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z białej kapusty i marchewki
Surówka z rzodkiewki, rzepy i ogórka
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Surówka z marchewki z jabłkiem
Mizeria ze śmietaną
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 masłowa, rzodkiewka, ogórek
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
Pomidory z cebulką
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
Mizeria ze śmietaną
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
Pomidory z cebulką
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 nutellą i bananem
Truskawki w śmietanie

Pancakes z bananem i sosem z białej czekolady i pomarańczy
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

