

poniedziałek 28-11-2022

wtorek 29-11-2022

środa 30-11-2022

czwartek 01-12-2022

piątek 02-12-2022

Zupy

Żur na domowym zakwasie

Gulaszowa z fasolą

Kwaśnica na żeberkach

Zupa dyniowa z kurczakiem, duszoną cebulą i tymiankiem

Barszcz ukraiński (veg)

Grzybowa z ziemniakami i natka pietruszki (veg)

Flaczki z boczników (veg)

Krupnik (veg)

Mięsa

Kotlet schabowy

Filet z kurczaka panierowany z platkami kukurydzianymi

Sznyceł schabowy z jajkiem sadzonym

Kotlet drobiowy panierowany w wiórkach kokosowych

Filet z kurczaka nadziewany szpinakiem i suszonym pomidorem w sosie serowym

Wieprzowa fajitas z cebulą i papryką w chrupiącej tortilli

Karkówka pieczona w sosie cygańskim

Żeberka wieprzowe z sosie bbq

Taco z szarpaną wieprzowiną, salsa ,cebulką piklowaną i kolendrą

Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym

Bitki wieprzowe w sosie grzybowym

Szynka pieczona w rozmarynie w sosie własnym

Gulasz drobiowy z warzywami korzennymi w sosie śmietanowo pomidorowym

Golonka wieprzowa w kiszzonej kapuście

Curry z kurczakiem, batatami , kolorową papryką i brokułem

Wątróbka smażona z cebulą i pieczarkami

Shoarma drobiowa z warzywami i serem

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Skrzydółka w panierce kukurydzianej

Makaron z kurczakiem, pomidorkiem, parmezanem i pesto z czosnku niedźwiedziego

Połędwiczka w sosie black pepper

Indyk Teryiaki

Kurczak w mango

Wieprzowina z grzybami mun i bambusem

Grill

Grill

Grill

Grill

Ryby

Tilapia w węgierskim sosie paprykowym

Tilapia panierowana z pestkami dyni

Morszczuk zapiekany z pomidorem i oliwką

Tilapia panierowana

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem

Mintaj pieczony w papilotach z sosem porowym

Kotlet rybny w panko

Miruna zapiekana z warzywami grillowanymi i mozzarellą

Vegan

Gulasz warzywny (veg)

Dyniowe risotto z szalwią i cynamonem (veg)

Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)



Vegetarian

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Kalafiorowe curry (veg)

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)

Kotleciki jaglane ze szpinakiem i serem mascarpone (veg)

Kotlety warzywne z ziarnami

Kotlety jajeczne (veg)

Kotlet z kaszy bulgur i czerwonej soczewicy z dipem czosnkowym (veg)

Bakłażan panierowany (veg)

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Frittata ze szpinakiem (veg)

Curry z tofu i cieciorą (veg)

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Pad thai z wędzonym tofu (veg)

Ryż smażony na woku (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Racuchy z cynamonem

Racuchy z jabłkiem

Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Warzywa

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Buraki zasmażane z cebulką

Pieczarki w sosie teryiaki

Buraki zasmażane z cebulką

Modra kapusta

Marchew z groszkiem

Kapusta zasmażana

Pieczarki w sosie teryiaki

Pieczarki capucino

Brukselka

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Kalafior z sezamem

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuł z kalafiozem i kukurydzą

Fasolka szparagowa mix

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z kapustą i grzybami

Pierogi z soczewicą

Kopytka

Kopytka szpinakowe

Kluski śląskie

Kopytka

Dodatki

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Frytki

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Ziemniaki pieczone z warzywami

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza pęczak

Kasza gryczana

Kasza gryczana

Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Kasza kuskus z warzywami

Kasza pęczak z warzywami

Surówki

Colesław 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 kapusty kiszzonej

Surówka z marchewki i pomarańczy

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, porem i rodzynkami

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z selera pora i jabłek

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Sałatka z fasolki szparagowej

Surówka z białej kapusty i marchewki

Sałatka szwedzka

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Sałatka szwedzka

Surówka z białej kapusty z brokułem i porem

Surówka staropolska z białej kapusty

Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem

Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka

Sałatki

Sałatka z rucolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta

Sałatka z brokułami i pomidorem w sosie czosnkowym

Sałatka z serem wędzonym i szpinakiem

Sałatka caprese

Mix sałat z grillowanymi plasterkami bekonu, jajkiem sadzonym, groszkiem zielonym, pomidorem i ogórkiem, sos cesar

Mix sałat z grillowanymi plasterkami schabu, pomidorki koktajlowe, oliwki, papryka, rzodkiewka, sos miodowo musztardowy

Jesienna sałatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika

Mix sałat z grillowanym kurczakiem w marynacie chimichurri, pomidorami, papryką i ogórkiem z letnim sosem vinegrette

Naleśniki

Czekoladowe naleśniki z twarożkiem waniliowym

Naleśniki z serem

Czekoladowe naleśniki z twarożkiem waniliowym

Naleśniki z serem