

poniedziałek 28-11-2022

wtorek 29-11-2022

środa 30-11-2022

czwartek 01-12-2022

piątek 02-12-2022

Zupy

Meksykańska zupa z kurczakiem

Żur na domowym zakwasie

Gulaszowa z fasolą

Kwaśnica na żeberkach

Zupa dyniowa z kurczakiem, duszoną cebulą i tymiankiem

Kapuśniak z białej kapusty (veg)

Barszcz ukraiński (veg)

Grzybowa z ziemniakami i natka pietruszki (veg)

Flaczki z boczniaków (veg)

Krupnik (veg)

Mięsa

Kotlet mielony z indyka z żurawiną

Kotlet schabowy

Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi

Sznyceł schabowy z jajkiem sadzonym

Kotlet drobiowy panierowany w wiórkach kokosowych

Pieczeń wieprzowa w sosie z suszonych śliwek

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

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Taco z szarpaną wieprzowiną, salsa ,cebulka piklowaną i kolendra

Drobiowy gulasz z zielonym groszkiem i brokułami w sosie tymiankowym

Bitki wieprzowe w sosie grzybowym

Szynka pieczona w rozmarynie w sosie własnym

Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami

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

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal

Shoarma drobiowa z warzywami i serem

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Skrzydełka w panierce kukurydzianej

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

Wieprzowina z grzybami mun

Polędwiczka w sosie black pepper

Indyk Teryaki

Kurczak w mango

Wieprzowina z grzybami mun i bambusem

Grill

Grill

Grill

Grill

Grill

Ryby

Dorsz w cieście paprykowym

Tilapia w węgierskim sosie paprykowym

Tilapia panierowana z pestkami dyni

Morszczuk zapiekany z pomidorem i oliwką

Tilapia panierowana

Mintaj w chrupiącej panierce

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem

Mintaj pieczony w papilotach z sosem porowym

Kotlet rybny w panku

Miruna zapiekana z warzywami grillowanymi i mozzarellą

Vegan

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)

Gulasz warzywny (veg)

Dyniowe risotto z szałwią i cynamonem (veg)

Leczo warzywne z ciecierzycą (veg)

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Kalafirowe curry (veg)

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Falafel z jarmuzem i jalapenio (veg)

Kotleciki z kalafiora z jajkiem (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)

Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)

Bakłażan panierowany (veg)

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Frittata ze szpinakiem (veg)

Curry z tofu i cieciorą (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Pad thai z wędzonym tofu (veg)

Ryż smażony na woku (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Banan w cieście

Racuchy z cynamonem

Racuchy z jabłkiem

Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Warzywa

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Pieczarki w śmietanie

Buraki zasmażane z cebulką

Pieczarki w sosie teryaki

Buraki zasmażane z cebulką

Modra kapusta

Marchewka mini z sezamem

Marchew z groszkiem

Kapusta zasmażana

Pieczarki w sosie teryaki

Pieczarki capucino

Kalafior z bułką tartą

Brukselka

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Kalafior z sezamem

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Mieszanka warzyw na parze

Brokuł z kalafiorem i kukurydzą

Fasolka szparagowa mix

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi po zbójnicku

Pierogi z mięsem

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z kapustą i grzybami

Pierogi z soczewicą

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka szpinakowe

Kluski śląskie

Kopytka

Dodatki

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Frytki

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Frytki

Ziemniaki pieczone z tymiankiem

Ziemniaki pieczone z warzywami

Ryż

Ryż z marchewką i groszkiem

Ryż

Ryż

Ryż żółty

Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kasza gryczana

Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Kasza kuskus z warzywami

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z pora i jablek

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z marchewki z żurawiną

Surówki

Surówka z marchewki i brzoskwini

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 pora i groszku

Surówka z marchewki i ananasa

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, porem i rodzynkami

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z selera pora i jablek

Surówka z kalarepy z papryką

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Salatka z fasolki szparagowej

Surówka z białej kapusty i marchewki



Vegetarian

	Ogórek kiszony	Salatka szwedzka	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Salatka szwedzka
	Coleslaw z bialej kapusty	Surówka z bialej kapusty z brokulem i porem	Surówka staropolska z bialej kapusty	Surówka z czerwonej kapusty z cebula i majonezem	Surówka z bialej kapusty, kiszonych ogorków i jablka
Salatki	Salatka caprese	Salatka z rucola, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	Salatka z brokulanami i pomidorem w sosie czosnkowym	Salatka z serem wedzonym i szpinakiem	Salatka caprese
	Mix salat z grillowanymi plastrami schabu, pomidorki koktajlowe, oliwki, papryka, rzodkiewka, sos miodowo musztardowy	Mix salat z grillowanymi plastrami bekonu, jajkiem sadzonym, groszkiem zielonym, pomidorem i ogorkiem, sos cesar	Mix salat z grillowanymi plastrami schabu, pomidorki koktajlowe, oliwki, papryka, rzodkiewka, sos miodowo musztardowy	Jesienna salatka z jarmuzem, kurczakiem, zurawina i prazonymi pestkami slonecznika	Mix salat z grillowanym kurczakiem w marynacie chimichurri, pomidorami, papryka i ogorkiem z letnim sosem vinegrette
Naleśniki	Naleśniki z serem	Czekoladowe naleśniki z twarozkiem waniliowym	Naleśniki z serem	Czekoladowe naleśniki z twarozkiem waniliowym	Naleśniki z serem