

poniedziałek 16-01-2023

wtorek 17-01-2023

środa 18-01-2023

czwartek 19-01-2023

piątek 20-01-2023

Zupy

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami
Zupa neapolitańska z grzankami (veg)

Fasolowa
Flaczkki z boczniaków (veg)

Krupnik
Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Rosół z makaronem
Barszcz ukraiński (veg)

Zupa rybna z pomidorami
Koperkowo ogórkowa z ryżem (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w chrupiącej panierce
Bitki wieprzowe w sosie grzybowym
Skrzydółka słodko kwaśna
Kurczak w sosie śmietanowym z pesto bazyliowym z oliwkami i rukolą
Bryzół wieprzowy z duszoną cebulą
Wieprzowina w sosie ostrygowym Grill

Schab w panierce zielonej z pieczarkami i pietruszką
Wieprzowina a'la Stroganow
Tortilla z kurczakiem i brokułami
Pulpety w sosie kurkowym
Gulasz dyniowy z kurczakiem i kolendrą
Udło kurczaka w glazurze teriyaki Grill

Sznyceł drobiowy w panku
Cygański kociołek z kielbasą
Kofta w sosie pomidorowo kokosowym
Schab po szygarsku w sosie pieczarkowym
Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokulem
Kurczak Kung Bao Grill

Kotlet mielony z karmelizowaną czerwoną cebulą
Shoarma drobiowa z warzywami i serem
Filet z kurczaka a'la caprese z pesto
Stroganow wieprzowy
Tortilla z chrupiącym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowo-zielonym
Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin Grill

Fingersy z kurczaka w kukurydzianej panierce
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem
Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami
Bigos myśliwski z suszoną śliwką na czerwonym winie
Filet z kurczaka w sosie alfredo z suszonymi pomidorami i natką pietruszki
Wieprzowina z grzybami mun i bambusem Grill

Ryby

Filet z mintaja w złocistej panierce
Ryba zapiekana ze szpinakiem i serem

Miruna w cieście paprykowym
Morszczuk z grilla marynowany w ziołach

Tilapia panierowana
Ryba z zielonym fromage i chipsem z batata

Tilapia w tempurze
Fingersy rybne z sezamem

Ryba saute z dipem jalapeno
Kotlet mielony z ryby z brokułami i serem

Vegan

Ratatuj (veg)

Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)

Leczo z warzywami (veg)

Pieczona dynia z miodem rodzynkami i nutką pomarańcza

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Chili sin carne (wegan)

Kotlety warzywne z dipem czosnkowym (veg)

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)

Aromatyczne thai curry z brokulem i tofu (veg)

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Kotlet z kalafiora (veg)

Placuszki kukurydziane z dynią i kolendrą (veg)

Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)

Dyniowe risotto z szałwią i cynamonem (veg)

Kotleciki z selera z dipem czosnkowym (veg)

Kaszotto z pieczonymi warzywami, pieczarkami i pestkami dyni (veg)

Kalafior w cieście z sosem sweet chilli (veg)

Aromatyczna potrawka z fasoli i batatów (veg)

Kotleciki buraczane (veg)

Bigos z wedzonym tofu i powidłami śliwkowymi

Ryż smażony z warzywami (veg)

Bakłażan panierowany z pastą dyniową i imbirem marynowanym

Lasagne warzywna (veg)

Gulasz warzywny z soczewicą

Gołąbek z kaszą gryczaną, soczewicą, i twarogiem w sosie grzybowym (veg)

Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)

Pieczony batat z brukselką (veg)

Orientalny makaron z warzywami (veg)

Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)

Potrawka z ciecierzycy Kung Bao (veg)

Racuchy serowe z czerwoną porzeczką

Racuchy z jabłkiem

Naleśniki z jabłkami

Jabłka pieczone z żurawiną

Banan w cieście

Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)

Szpinak

Szpinak

Dyniowe risotto z szałwią i cynamonem (veg)

Szpinak

Pieczarki w śmietanie

Pieczarki capucino

Marchewka karmelizowana z sezamem

Buraczki zasmażane

Pieczarki w śmietanie

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Kapusta modra

Pieczarki w sosie serowym

Kapusta zasmażana

Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Brukselka

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Brokuły ze słonecznikiem

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym

Kalafior z brokulem i prażoną dynią

Kalafior z bułką tartą

Bukiet warzyw

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 ruskie
Pierogi z serem na słodko

Pierogi ruskie
Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą

Pierogi ruskie
Pyzy z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pierogi ruskie
Pierogi z kapustą i pieczarkami

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka dyniowe z masłem szałwiowym

Kluski śląskie

Kopytka szpinakowe

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z marchewką

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Dodatki

Ryż

Ryż

Ryż z jajkiem

Ryż

Ryż

Kasza gryczana

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza pęczak z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Surówka koperkowa

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie

Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku

Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie

Salatka szwedzka

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z marchewki z żurawiną

Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem

Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z pora i groszku

Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem

Surówka z buraków i ogórków

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z dyni z jabłkiem na słodko

Surówka z selera

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Coleslaw z białej kapusty

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków i ogórków

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Salatka makaronowa

Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym

Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą

Salatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)

Salatka rodos

Salatka gyros

Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą

Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Salatka śledziowa

Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i mięta

Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)

Salatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka ryżowa z ogórkiem

Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi

Salatka z tuńczykiem

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

Salatka jesienna z papryką konserwową i wieprzowiną

Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)

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



Vegetarian