

poniedziałek 23-01-2023

wtorek 24-01-2023

środa 25-01-2023

czwartek 26-01-2023

piątek 27-01-2023

Zupy

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym
Krem z białych warzyw z suszoną śliwką (veg)

Zupa fasolowa na golonce z estragonem
Kapuśniak z białej kapusty (veg)

Rosół z makaronem
Ogórkowa (veg)

Flaki
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Zupa jarzynowa z mielonym indykiem
Grochówka (veg)

Udło pieczone po prowansalsku
Gulasz dyniowy z kurczakiem i kolendrą

Kotlet schabowy
Indyk pieczony z warzywami korzennymi w białym sosie

Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-tymiankowym z cebulą i pieczarkami
Filet z kurczaka w cieście naleśnikowym z siemieniem lnianym

Udziec wieprzowy na kapuście
Filet z kurczaka panierowany ze słonecznikiem

Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu
Filet po parysku

Mięsa

Rolada z mięsa mielonego z pieczarkami

Filet drobiowy po hawajsku

Pulpety w sosie koperkowym

Zraz wieprzowy faszerowany cebulą i ogórkiem owinięty boczkem

Rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Makaron penne carbonara

Polędwiczki drobiowe w sosie maślano cytrynowym z kaparami

Schab po sztygarsku w sosie musztardowym

Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem z nutą majeranku

Gulasz wieprzowy po myśliwku

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Orient

Smażony ryż z kurczakiem warzywami i jajkiem

Wieprzowina z grzybami mun

Indyjski kurczak w maśle (butter chicken)

Wieprzowina w sosie hoisin

Kurczak thai paste

Ryby

Miruna w sosie śmietanowo porowym

Morszczuk panierowany z sezamem

Miruna panierowana ze słonecznikiem

Morszczuk zapiekany z burakiem i serem feta

Miruna panierowana

Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Ryba z salsą meksykańską

Ryba z dipem maślano - kaparowym

Morszczuk panierowany

Miruna po parysku z dipem jalapeno i czerwoną cebulą

Vegan

Indyjskie Muttar tofu (veg)

Kaszotto z kaszy gryczanej z kurkami

Chilli sin carne

Indyjskie tofu z ciecierzycą w sosie tikka masala

Kaszotto z cukinią i pieczarkami (veg)

Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)

Warzywa po chińsku z tofu (veg)

Curry wegetariańskie z batatami kalafiozem i orzechami nerkowca

Pad preaw wan z ciecierzycą (veg)

Sajgonki z warzywami (veg)

Makaron ryżowy z warzywami (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Orientalny makaron z sosem sojowym i warzywami (veg)

Ryż z jajkiem w sosie ostrym (veg)

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Kotlety jajeczne (veg)

Ciecierzycza smażona z suszonymi pomidorami, kaparami i młodym szpinakiem

Tofu z warzywami

Płyty nadziewane kaszą gryczaną i grzybami (veg)

Camembert w pikantnej panierce (veg)

Racuchy z bananem

Racuchy jogurtowe z sosem pomarańczowym

Panekki na ciepło

Placuszki serowe z rodzynkami

Tajskie curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem

Cukinia panierowana (veg)

Tortilla wegetariańska

Kotlety warzywne z ziarnami

Warzywa grillowane z ziołami

Kotleciki z kaszy jaglanej na słodko

Warzywa grillowane po włosku (papryka, cukinia, cebula, oliwki zielone)

Warzywa grillowane z serem feta

Falafell z sezamowym dipem z dyni

Warzywne curry z batatami, ciecierzycą i szpinakiem

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)

Szpinak w mleku kokosowym z ciecierzycą i curry

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Kapusta z papryką chilli

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Duet marchewkowy z sezamem

Modra kapusta

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Kalafior z brokułem i prażoną dynią

Kapusta zasmażana

Bukiet warzyw

Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami

Pieczarki w śmietanie

Pieczarki w sosie teryaki

Pieczarki w śmietanie

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem

Brokuły w sosie serowym

Duet marchewkowy z sezamem

Brokuły w sosie serowym

Modra kapusta

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 ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi babuni

Pierogi po zbójnicku

Pierogi zbójnickie zasmażane

Pierogi z serem typu feta i dynią

Pierogi z mięsem

Kopytka

Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym

Kluski śląskie

Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym

Kluski śląskie

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Dodatki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza gryczana

Kasza jęczmienna

Kasza kuskus z warzywami

Kasa pęczak z groszkiem zielonym

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza jęczmienna

Kasza bulgur

Kasza pęczak

Kasza gryczana

Kasza jaglana

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Kapusta biała z papryką konserwową

Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą

Surówka z białej kapusty

Colestlaw z czerwonej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kapusty pekińskiej, groszku zielonego i pora

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki

Orientalna surówka z marchewki z sezamem

Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

Surówka z mizerji, dyni z pomarańczami

Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem musztardowo miodowym

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z białej rzodkwią i papryką

Surówka z pora

Brokuł z kalafiozem i ogórkiem

Surówka z marchewki z jabłkiem

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatki

Salatka caprese

Salatka rodos

Salatka caprese

Salatka rodos

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z kurczakiem w sosie curry

Salatka z tuńczykiem i jajkiem

Salatka z tortellini i suszonym pomidorem

Salatka ze szpinakiem i serem



Vegetarian