

poniedziałek 18-09-2023

wtorek 19-09-2023

środa 20-09-2023

czwartek 21-09-2023

piątek 22-09-2023

Zupy

Grochówka

Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem

Żurek

Zupa kalafiorowa z kurczakiem

Zupa rybna z liśćmi limonki

Pieczarkowa (veg)

Zupa krem marchewkowo dyniowa z pomarańczem

Pomidorowa z makaronem

Szczawiowa z jajkiem (veg)

Zupa kukurydziana (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka panierowany w sezamie

Schab panierowany z siemieniem lnianym i słonecznikiem

Stripsy z kurczaka

Chrupiący kurczak w panierce panco z sosem bang bang

Sznyce schabowy z boczkiem i jajkiem sadzonym

Polędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym z tymiankiem

Pilaw z kurczakiem i kukurydzą

Gulasz wieprzowy z grzybami i rozmarynem

Roladka drobiowa faszerowana kolorowymi warzywami w sosie koperkowym

Filet drobiowy chimichurri z grilla

Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami

Kotlet mielony z karmelizowaną dynią

Skrzydełka drobiowe w chrupiącej panierce z dipem jogurtowym

Watróbka drobiowa z cebulą i kurkami

Lasagne z mięsem i warzywami

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Łazanki z boczkiem

Makaron penne w sosie napoli z boczkiem

Leczo z chorizo, cukinią i papryką

Udka z kurczaka w sosie cytrynowym

Pałki z kurczaka w chrupiącej panierce

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Mix mięs grillowanych

Orient

Kurczak w sosie słodko kwaśnym

Wieprzowina z grzybami mun

Curry z kurczakiem i cukinią

Wieprzowina w sosie ostrygowym

Kurczak kong bao

Ryby

Miruna panierowana z pomidorem i serem

Tilapia w cieście piwnym

Miruna panierowana

Mintaj w chrupiącej panierce

Miętus z kruszonką orzechową

Ryba w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami i bazylią

Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Ryba duszona w mleku kokosowym z trawą cytrynową i chrupiącymi warzywami

Ryba duszona w mleku kokosowym z trawą cytrynową i chrupiącymi warzywami

Ryba w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami i bazylią

Vegan

Smażony ryż z warzywami (veg)

Dynia hokkaido pieczona z ziołami

Gulasz z ciecierzycą, dynią i brokułem (veg)

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Makaron penne alla diavola (pomidory na ostro) (veg)

Kasza gryczana smażona z jarmużem, dynią i serem typu feta (veg)

Kalafior panirowany

Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi (veg)

Ryż z jajkiem w sosie ostrygowym (veg)

Kotleciki warzywne z dipem czosnkowym

Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)

Orientalne tofu z warzywami

Makaron pad thai (veg)

Bliny gryczane z twarogiem

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Bigos z boczniakami

Bakłazan po egipsku (veg)

Tort z tortilli z warzywami (veg)

Tortilla meksykańska z ryżem, fasolą, kukurydzą i soczewicą (veg)

Caponata z selera

Racuchy z jabłkiem

Placki twarogowe z rodzynkami

Naleśniki z waniliowym twarogiem i truskawkami

Banan w cieście

Cukinia panierowana (veg)

Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)

Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym (veg)

Gnocchi z suszonymi pomidorami, szpinakiem i parmezanem (veg)

Ser panierowany

Racuchy z rabarborem

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

Warzywa grillowane z serem feta

Warzywa grillowane z ziołami

Tajskie curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem

Warzywa grillowane z ziołami

Kalafior z bułką tartą

Mieszanka warzyw na parze

Kalafior z sezamem

Kukurydza z masłem czosnkowym

Duet marchewkowy z sezamem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Bukiet warzyw

Mieszanka warzyw w sosie ziołowym

Brokuły w sosie curry

Bukiet warzyw

Mix warzyw ze słonecznikiem

Pieczarki w sosie teryjaki

Marchewka z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Marchewka karmelizowana w miodzie

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem

Kapusta z boczkiem i pomidorami

Buraczki na ciepło

Duet marchewkowy z sezamem

Pieczarki w sosie serowym

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 z ziemniakami, smażoną cebulką i skwarkami

Pierogi po zbójnicku

Cepeliny z mięsem

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pierogi babuni

Dodatki

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki smażone z warzywami

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Frytki

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza gryczana

Kasza pęczak

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana z cebulą

Kasza kuskus z warzywami (veg)

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza gryczana

Kasza bulgur po turecku

Surówki

Surówka z białej kapusty z papryką

Kapusta biała z papryką konserwową

Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą

Surówka orientalna z białej kapusty

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z buraków

Surówka z buraków

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z buraków

Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem

Surówka z rzodkiewki, rzepy i ogórka

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Salata ze śmietaną

Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Salata ze śmietaną

Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną

Surówka z rzodkiewki, rzepy i ogórka

Surówka z pora

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej, groszku zielonego i pora

Surówka z czerwonej kapusty w oleju

Mizeria

Surówka z kapusty kiszzonej

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