

poniedziałek 04.12.2023

wtorek 05.12.2023

środa 06.12.2023

czwartek 07.12.2023

piątek 08.12.2023

Zupy

Zupa chłopska

Kapuśniak

Żur na domowym zakwasie

Grochówka

Zupa rybna z pomidorami

Zupa neapolitańska z makaronem gnochetti (veg)

Ogórkowa (veg)

Zupa ryżowa z warzywami

Wegetariański krem chrzanowy z białych warzyw

Pieczarkowa (veg)

Mięsa

Potrąwka z kurczaka z brokułami i szpinakiem w sosie śmietanowym

Filet z kurczaka panierowany w płatkach migdałowych

Stroganoff z polędwiczek drobiowych

Udziec wieprzowy pieczony z kością

Kotlet schabowy

Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

Pieczeń wołowa nadziewana grzybami

Zapiekanka Bacy ze schabem wieprzowym

filet z kurczaka panierowany w słoneczniku

Filet z kurczaka z pieczarkami i cebulą

Podudzie z kurczaka zapiekane z pomidorem suszonym i serem cheddar

Wątróbka drobiowa z karmelizowaną dynią i tymiankiem

Drobiowy kotlet mielony z pieczarkami

Tortilla z szarpaną wieprzowiną i chrupiącymi warzywami

Irlandzki gulasz wieprzowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Gyros drobiowy

Orient

Wieprzowina vindaloo

Kurczak czosnkowy

Wieprzowina słodko-kwaśna

Kurczak w mleku kokosowym

Wieprzowina z grzybami mun

Ryby

Miruna z pastą brokułowo serową

Morszczuk panierowany

Miruna panierowana z sezamem

Pulpety rybne w sosie koperkowym

Tilapia w panko

Miruna panierowana

Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto

Ryba z dipem maślano - kaparowym

Miruna w cieście w salsą warzywną

Tilapia a`la caprese

Vegan

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Wegetariański gulasz z pieczonymi warzywami korzennymi (veg)

Curry z pieczonym kalafiorom i warzywami

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)

Indyjskie tofu z ciecierzycą w sosie tikka masala

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką

Tort z tortilli ze szpinakiem i serem typu feta

Warzywa grillowane z ziołami

Kotlety warzywne ze słonecznikiem (veg)

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Makaron ryżowy z warzywami (veg)

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Makaron pad thai (veg)

Makaron penne z pomidorami w sosie bazyliowym (veg)

Makaron po chińsku z warzywami na ostro

Orientalne tofu w mleku kokosowym

Ratatuj

Bataty z brukselką na ostro (veg)

Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym (veg)

Cukinia panierowana (veg)

Jabłka pieczone pod kruszonką

Płacki twarogowe z rodzynkami

Pancakes z sosem karmelowym

Ryż z jabłkami i cynamonem

Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego (veg)

Penne alla diavola (pomidory na ostro) (veg)

Ser panierowany z kminkiem (veg)

Indyjskie Muttar tofu (veg)

Warzywa grillowane z ziołami

Arancini z cynamonem i jabłkami

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

Warzywa grillowane z serem feta

Warzywa grillowane z ziołami

Tajske curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem

Kalafiorowe curry (veg)

Warzywa

Marchewka z groszkiem i kukurydzą

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem

Marchewka na gęsto

Duet marchewkowy z sezamem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Kapusta modra

Kapusta zasmażana

Bukiet warzyw

Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem

Pieczarki w śmietanie

Marchew z groszkiem

Pieczarki w śmietanie

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Glazurowana marchewka

Brokuły w sosie serowym

Buraczki na ciepło

Brokuły w sosie serowym

Pieczarki w sosie serowym

Kalafior z brokułem i prażoną dynią

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 po zbójnicku

Pierogi babuni

Pierogi z wątróbką drobiową i cebulą

Pierogi z ziemniakami, smażoną cebulką i skwarkami

Pierogi z mięsem

Dodatki

Kopytka

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka pietruszkowe

Kopytka ze szpinakiem

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody

Ziemniaki z wody

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

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Ryż

Kasza gryczana z cebulą

Kasza bulgur po turecku

Kasza gryczana z cebulą

Prażona kasza greyczana z cebulką i czosnkiem

Kasza jęczmienna

Kuskus perłowy z pesto pietruszkowym

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kuskus perłowy z pesto pietruszkowym

Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

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

Colestlaw z czerwonej kapusty

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 kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki

Orientalna surówka z marchewki z sezamem

Pomidory z cebulką

Surówka z marchewki, dyni z pomarańczami

Surówka z kiszzonych ogórków

Surówka z marchewki i jabłka

Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli

Surówka z marchewki z jabłkiem w śmietanie

Surówka z białej rzodkiewką i papryką

Surówka z pora

Surówka domowa z kiszzonej kapusty

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Salatka Kimchi

Salatka z ogórka po tajsku

Salatka z ogórka po tajsku

Salatka Kimchi

Salatka Kimchi

Salatki

Salatka caprese

Salatka z makaronem

Salatka grecka

Salatka rodos

Salatka marokańska z kuskusem

Salatka z paluszkami krabowymi

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

Salatka z tuńczykiem i jajkiem

Salatka z tortellini i suszonym pomidorem

Salatka ze szpinakiem i serem



Vegetarian