

Poniedziałek 12-02-2024

Wtorek 13-02-2024

Środa 14-02-2024

Czwartek 15-02-2024

Piątek 16-02-2024

Zupy

Zupa czosnkowa z serem i boczkiem

Fasolowa

Krupnik na kaczce

Zupa cygańska z kielbasą

Kwaśnica

Zupa jarzynowa (veg)

Krem z białych warzyw z suszoną śliwką (veg)

Zupa krem z pomidorów, marchwi z brązowym ryżem

Grochówka (veg)

Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w panierce

Kotlet mielony panierowany

Kotlet schabowy

Stripsy z kurczaka

Filet z kurczaka po parysku

Udko kurczaka pieczone z pieczarkami

Filet drobiowy z sosem kaparowym

Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym

kurczak słodko kwaśny

Naleśniki z kurczakiem i kurkami

Pulpety w sosie ogórkowo-koperkowym

Enchilada z kurczakiem po meksykańsku z soczewicą i warzywami

Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-tymiankowym z cebulą i pieczarkami

Makaron pennete z bakłażanem, pomidorami, kaparami i wieprzowiną

Połędwiczki w sosie serowym z salami

Makaron z połędwiczką wieprzową i pieczarkami w sosie śmietanowym

Kaczka na modrej kapuście z figami, z knedlami czeskimi

Wieprzowina z grzybami mun

Bulka bao z pieczoną kaczka i sosem bbq azjatyckim

Pałki z kurczaka w chrupiącej kukurydzianej panierce

Kurczak w mleku kokosowym

Bitki wieprzowe w sosie pieprzowym

Kurczak w sosie tandori curry

Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem

Pikantna wieprzowina imbirowa

Gulasz wieprzowy po myśliwsku

Makaron z szynką i pieczarkami

Pałki z kurczaka w sosie ananasowym bbq

Mix mięs grillowanych

Orientalny makaron z kurczakiem i sosem Hoisin

Danie low fat

Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)

Podudzie grillowane z pieczoną dynią i marchwią z bazyliowym pesto (kcal.148/100g)

Fileta z kurczaka duszony w porach (kcal.152/100g)

Szaszлык drobiowy z cebulą, papryką i cukinią K:142 /100g

Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią K:155 /100g

Ryby

Filet z mintaja w złocistej panierce

Morszczuk panierowany

Dorsz panierowany

Tilapia w cieście ziołowym

Miętus panierowany

Ryba z grillowanymi warzywami

Miruna po węgiersku

Ryba saute z dipem jalapeno

Ryba po grecku

Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Vegan

Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)

Fasolka po bretońsku (veg)

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)

Makaron sojowy z warzywami (veg)

Tort z tortilli z warzywami (veg)

Leczo warzywne z ciecierzycą

Ryż smażony z warzywami (veg)

Kotlet warzywny z dodatkami

Leczo po węgiersku (veg)

Bakłażan po egipsku (veg)



Chilli fasolowe z gorzką czekoladą

Kotleciki z soczewicy (veg)

Tortilla ze szpinakiem, serem typu feta i jarmużem (veg)

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Makaron alla Norma (veg) (pomidory, bakłażan)

Kotlecik z kalafiora z jajkiem (veg)

Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Kotlety z kaszy gryczanej i szpinaku z dipem czosnkowym (veg)

Gołąbek z kaszy jaglanej ze szpinakiem w sosie śmietanowym (veg)

Ryż z jajkiem w sosie ostrygowym (veg)

Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą

Tofu w sosie black pepper (veg)

Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką (veg)

Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (veg)

Banan w cieście

Gofry z owocami

Naleśniki z waniliowym twarogiem i brzoskwiniami

Czekoladowe naleśniki z serem i pomarańczą

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Kapusta zasmażana z pieczarkami

Pieczarki w sosie serowym

Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem

Kapusta modra

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Pieczarki w śmietanie

Buraczki na ciepło

Pieczarki w sosie sojowym

Pieczarki w sosie teryaki

Marchew z groszkiem

Bukiet warzyw z bulką tartą i słonecznikiem

Kalafior z sezamem

Bukiet warzyw

Kalafior z sezamem

Duet marchewkowy z sezamem

Duet marchewkowy z sezamem

Mix warzyw ze słonecznikiem

Brokuły ze słonecznikiem

Mieszanka warzyw na parze

Marchewka mini z sezamem

Fasolka żółta z bulką tartą

Fasolka szparagowa zielona z bulką tartą z czosnkiem

Mieszanka warzyw z prażonymi pestaki dyni

Brukselka

Fasolka żółta z bulką tartą

Ziemniaki po włosku (veg)

Warzywa grillowane po turecku

Talarki ziemniaczane

Warzywa grillowane po włosku

Warzywa z ziołami prowansalskimi zapiekane serem (veg)

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pyzy z mięsem

Pierogi po meksykańsku z mięsem

Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta

Pierogi zbójnickie zasmażane

Cepeliny z mięsem

Dodatki

Kluski śląskie

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka ze szpinakiem

Kluski ziemniaczano-dyniowe

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree z marchewką

Kasza pęczak

Ryż

Ryż żółty

Kasza bulgur po turecku

Kasza kuskus z warzywami

Kasza gryczana

Kasza gryczana z cebulą

Kasza bulgur

Kasza jaglana

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Ryż brązowy

Kasza pęczak z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Ryż tandoori

Ryż brązowy

Surówki

Coleslaw z czerwonej kapusty

Surówka z fasoli szparagowej

Marchewka z chrzanem

Mizeria ze śmietaną

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka firmowa z kapusty pekińskiej

Surówka z kiszonych ogórków

Buraczki po koreańsku

Surówka z pora, kapusty pekińskiej, groszku zielonego i jajka

Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy

Buraczki z cebulą

Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka

Surówka z porem i kukurydzą

Surówka z rzodkiewki, marchewki i kukurydzy

Coleslaw z czerwonej kapusty

Orientalna surówka z marchwi i ogórka z sezamem

Marchew z selerem

Surówka z ogórka z musztardą francuską

Surówka szwedzka

Surówka z kapusty pekińskiej i białej rzodkwi

Surówka z białej rzodkwi, pedów bambusa i papryką

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z białej kapusty z marchewką i kalarepą

Buraczki z cebulą

Surówka z marchewki, jabłka i buraka

Surówka z pomidorów i ogórków

Surówka z białej kapusty z papryką

Surówka z czerwonych buraków, cebuli i rodzynek

Surówka z selera

Salatki

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka makaronowa

Salatka z żurawiną i kurczakiem

Salatka gyros

Surówka z kalafiora i brokuła

Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Salatka z kurczakiem

Salatka szpinakowa

Salatka morską z tuńczykiem

Salatka śledziowa

Salatka kus kus

Salatka z brokuła, jajka, pomidorków koktajlowych i ogórka

Salatka zimowa z brokułem

Salatka z pieczarek

Salatka z kurczaka, curry i ryżu

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

Salatka z pieczonych buraczków, mozzarelli i bazylii

Salatka meksykańska

Salatka warzywna z cebulką granulowaną

Salatka z rozszponka, sałata lodowa, gruszka, melon, szczypiorek