

Poniedziałek 22.04.2024

Wtorek 23.04.2024

Środa 25.04.2024

Czwartek 26.04.2024

Piątek 27.04.2024

Zupy

Ogórkowa

Botwinka

Rosół

Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem

Pikantna zupa rybna

Pomidorowa z makaronem (veg)

Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym (veg)

Kapuśniak z białej kapusty (veg)

Krem z buraków czerwonych z chrzanem(veg)

Szczawiowa (veg)

Filet z kurczaka panierowany z migdałami / Strips z kurczaka z płatkami kukurydzianymi

Kotlet Schabowy panierowany / Stek wieprzowy z cebulą

Kotlet schabowy panierowany z jajkiem sadzonym / Kotlet mielony

Devolay z pastą truflowa/ Chrupiące połówki drobiowe

Siekaniec z warzywami / stripsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Udło z kurczaka w sosie BBQ

Gyros drobiowy

Bitki wieprzowe w sosie grzybowym

Karkówka pieczona w sosie musztardowym

Pikantne skrzydelka buffalo

Mięsa

Gulasz wieprzowy z cebulą i pieczarkami

Tortilla grilowana z kurczakiem, warzywami i serem typu feta

Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem

Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami

Miodowy kurczak z marchewką

Pieczeń wieprzowa z sosem wiśniowo-miętowym

Makaron penne carbonara

Makaron z kurczakiem, szpinakiem , cebulą i boczkiem w sosie pomidorowym

Żeberka wieprzowe z sosem bbq

Steki wieprzowe z sosem cebulowym

Kurczak w sosie słodko kwaśnym

Udo kaczki w pięciu smakach z grzybami i warzywami

Kurczak tandoori

Noodle z kurczakiem w sosie ostrym

Wieprzowina Kung Bao

Pulpety w sosie koperkowym

Karkówka z grillowaną młodą marchewką

Hot dog mix

Burger wołowy w bułce typu brioche z rozszponką, boczkiem, serem cheddar, chutney z dyni, sos mojonozowy, pestki dyni i słonecznika

Kotlet schabowy zapiekany z fasolką szparagową

Danie low fat

Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)

Roladka z kurczaka faszerowana marchwią w sosie własnym (kcal.181/100g)

Cukinia faszerowana kurczakiem i soczewicą w sosie pomidorowym (kcal.167/100g)

Kofta indyjska na patyku z jogurtem i miętą (kcal.162/100g)

Udło z kurczaka bez skóry duszone z warzywami korzennymi (kcal.169/100g)

Ryby

Morszczuk panierowany

Miruna w cieście brokułowym

Pstrąg pieczony z ziołami

Medaliony z morszczuka z pesto

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem

Kotlet mielony z ryby

Tilapia z sosem salsa

Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową

Ryba panierowana ze szpinakiem

Mięśus smażony z sosem cytrynowym

Vegan

Gulasz z ciecierzycą, dynią i brokulem (veg)

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Tofu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Szarpane boczniki w bułce bao (veg)

Kaszotto gryczane z warzywami (veg)

Makaron ryżowy z warzywami (veg)

Indyjskie Muttar tofu (veg)

Wegetariański kociolatek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Curry z tofu i cieciorą (veg)

Makaron penne z pomidorami w sosie bazyliowym (veg)

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką (veg)

Tortilla z czerwoną soczewicą, papryką, marchewką i serem (veg)

Lasagne ze szpinakiem (veg)

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)

Falafel z jarmużem i jalapenio (veg)

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Kotlet z batatów i cieciorą (veg)

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Kotlecik z kalafiora z jajkiem (veg)

Hot dog wege

Ratatouille z cukinii i bakłażana w sosie pomidorowym (veg)

Makaron po chińsku (veg)

Naleśniki z jabłkami

Gofry z owocami

Naleśniki z nutellą i bananem

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Placuszki serowe z jabłkiem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Buraczki na ciepło

Kapusta czerwona z cebulką na ciepło

Marchew z groszkiem

Kapusta biała zasmażana z pomidorami

Kapusta zasmażana z kurkumą z pieczarkami

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Pieczarki w śmietanie

Pieczarki w sosie sojowym

Pieczarki w sosie serowym

Pieczarki w sosie teryaki

Bukiet warzyw

Kalafior z bułką tartą

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Kalafior z bułką tartą

Marchewka mini z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafior z sezamem

Duet marchewkowy z sezamem

Fasolka szparagowa mix

Brokuł

Brukselka

Brokuł

Mieszanka warzyw na parze

Warzywa grillowane po turecku

Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym

Warzywa grillowane po włosku

Warzywa grillowane ze szparagami i jajkiem sadzonym

Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Cepeliny z mięsem

Pyzy z kaczką i śliwką

Dodatki

Kopytka ze szpinakiem

Kluski śląskie

Kopytka buraczane

Kluski śląskie

Kopytka dyniowe z masłem szałwiowym

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki puree

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Kasza gryczana z cebulą

Soczewica z papryką

Kasza pęczak

Kasza gryczana

Kasza gryczana z cebulą

Ryż

Ryż żółty

Ryż z pesto pietruszkowym

Ryż

Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

Kasza pęczak

Kasza jęczmienna

Kasza jaglana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza pęczak z warzywami

Surówki

Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Pomidory z cebulką

Surówka z białej kapusty z miętą

Surówka z białej kapusty z papryką

Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą

Surówka z pomidorów i ogórków

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną

Sałata ze śmietaną

Surówka z ogórka z musztardą francuską

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną

Surówka z selera na ostro

Buraczki z cebulą

Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Buraczki z cebulą

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Buraczki z cebulą

Surówka z czerwonej kapusty i rzodkiewki

Surówka z marchewki i ananasa

Ogórek kiszony

Surówka z kapusty kiszonej

Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek

Surówka z pora i groszku

Buraczki z cebulą

Marchew z selerem

Buraczki z cebulą

Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą

Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Sałatki

Sałatka kalafiorowa

Sałatka gyros

Sałatka z ryżem, brzoskwiniami i rodzynkami

Sałatka brokułowa z jajem

Sałatka caprese

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Sałatka z tuńczykiem

Sałatka z pora, szynki i selera

Sałatka grecka

Sałatka brokułowa z jajem

Sałatka grecka

Sałatka makaronowa

Sałatka rodos

Sałatka z grillowanym kurczakiem i papryką

Sałata lodowa, rukola, arbuz, mięta

Sałatka z kaszą jaglaną, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym

Sałatka z marchewki i groszku

Sałatka z paluszkami krabowymi

Sałatka kalafiorowa

Sałatka z grillowanym kurczakiem i papryką

