

poniedziałek 15-04-2024

wtorek 16-04-2024

17.04.2024 Dzień Włoski

czwartek 18-04-2024

piątek 19-04-2024

Zupy

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym	Kartoflanka z boczkiem	Krem ze szparagów(veg)	Krupnik	Irlandzka zupa rybna z kawałkami łososa
Szczawiowa z jajkiem (veg)	Krem z pietruszki i selera z chipsami marchewkowymi (veg)	Żurek Śląski	Kremowa zupa z grillowanych warzyw (veg)	Koperkowa z ryżem (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w panco/ Kotlet mielony z indyka	Devolay/Chrupiące poledwiczki z kurczaka	Kotlet schabowy / Kotlet mielony z suszonymi pomidorami	Stek wieprzowy grillowany/ Schab panierowany z pieczarkami zapieczony serem	Filet z kurczaka panierowany / Chrupiące poledwiczki z kurczaka
	Domowe gołąbki w sosie pomidorowym	Poledwiczki drobiowe grillowane z warzywami z pesto bazyliowym		Stek wieprzowy w sosie z zielonego pieprzu
Żeberka pieczone w sosie własnym			Beef Burger z chedarem, jajkiem sadzonym i grillowanymi szparagami	Gyros wieprzowy z karkowki z cebula, pieczarkami i papryka
Poledwiczki z kurczaka w sosie śmietanowo-porowym		Saltimbocca ze schabu	Poledwiczki drobiowe w sosie kurkowym	
Aromatyczna wieprzowina z makaronem Udon	Shoarma drobiowa z cebulą i pieczarkami	Udło wolno duszone w sosie puttanesca z zieloną fasolką		Kurczaka w ananasowym curry
	Poledwiczki wieprzowe w sosie grzybowym		Wieprzowina słodko- pikantna	

Danie low fat

Podudzie kurczaka z grillowanymi warzywami (kcal 168 / 100g)	Parowane roladki ze schabu faszerowane szparagami i papryką (kcal 180/100g)	Tortilla wielozłarnista z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami(K:186/100g)	Filet z kurczaka marynowany w jogurcie z młodą marchewką , imbirem i sezamem	Kofta indyjska na patyku z jogurtem i miętą (kcal.162/100g)
--	---	--	--	---

Ryby

Dorsz panierowany	Morszczuk w panko	Mintaj w chrupiącej panierce	Pstrąg z grilla z warzywami	Tilapia w cieście curry
Kotlet rybny z cukinią i serem	Ryba saute z sosem tatarskim	Losoś gotowany na parze z warzywami	Okoń nilowy zapiekany z pastą brokułową i serem	Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Vegan

Falafel z jarmużem i jalapenio	Boczniki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)	Caponatta z bakłazanem	Kasza pęczak z grillowana cukinia, jarmużem i pesto pietruszkowym	Batat z brukselką na ostro (veg)
--------------------------------	--	------------------------	---	----------------------------------



Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)	Pieczony bakłazan z pomidorem i serem mozzarella	Schiacciata ala pizza quattro formaggi ze szparagami	Gulasz warzywny z batatami, fasola i ciecierzycą	Curry z pieczarkami ,groszek cukrowy
Ser w panierce z żurawiną (veg)	Ryż smażony Tom Yum (veg)	Wegetariańska carbobara z groszkiem zielonym i młotkowanym pieprzem	Tofu w sosie black pepper (veg)	Zapiekanka makaronowa z mozzarełą i warzywami (veg)
Czekoladowe naleśniki z serem i malinami	Racuchy serowe z jabłkiem i cynamonem	Naleśniki ala straciatella	Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami	Banan w cieście

Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Marchew z groszkiem	Buraczki na ciepło	Pieczarki w śmietanie
Marchewka karmelizowana w miodzie	Brokuły w sosie curry	Kapusta zasmażana	Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem	Kapusta zasmażana z pieczarkami
Brukselka	Bukiet warzyw	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem	Brokuł z bułką tarta
Bukiet warzyw	Fasolka szparagowa mix bekonem i tymiankiem	Fasolka żółta z bułką tartą	Bukiet warzyw	Warzywa po włosku
Fasolka żółta z bułką tartą	Kalafior z bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Kalafior z sezamem	Fasolka zielona z masłem

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z białym serem i bakaliami	Pierogi ze szpinakiem	Ravioli z pieczoną kaczka z żurawiną i masłem szalwiowym	Pierogi serem i rodzynkami	Pierogi meksykańskie

Dodatki

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki opiekane z warzywami	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Talarki smażone z ziołami	Ziemniaki grillowane w skórce	Ziemniaki po włosku
Ryż	Ryż z pieczarkami	Ryż	Ryż tandoori	Ryż
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami	Kasza pęczak z warzywami	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza jaglana
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Kasza kuskus z warzywami	Kasza gryczana	Frytki	Kasza gryczana
Kasza pęczak z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Kasza gryczana	Kasza bulgur po turecku	Kasza pęczak z warzywami

Surówki

Surówka koperkowa	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Surówka z czerwonej kapusty	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą	Salatka szwedzka	Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli , pomidora i koperku	Surówka z kapusty kiszzonej
Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z pora i groszku	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka tajska z białej kapusty
Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Coleslaw z czerwonej kapusty
Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwowa	Surówka z rzodkwi z mlekiem kokosowym	Salatka Kimchi	Surówka z marchewki z jabłkiem