

poniedziałek 20-05-2024

wtorek 21-05-2024

środa 22-05-2024

czwartek 23-05-2024

piątek 24-05-2024

Zupy

Meksykańska	Żurek z kielbasą	Cygańska z kielbasą	Zupa Dhal z Soczewicy	Pikantna zupa rybna
Krupnik z młodymi warzywami	Zupa neapolitańska z makaronem gnochetti (veg)	Krem z zielonych szparagów (veg)	Botwina z jajkiem	Pieczarkowa z makaronem

Mięsa

Filet z kurczaka w panierce serowej/ Kotlet mielony z indyka	Kotlet schabowy / Kotlet mielony z suszonymi pomidorami	Filet kurczaka w panku z sosem sweet chilli/Fingersy z kurczaka w pikantnej panierce	Kotlet schabowy w cieście z szynką i groszkiem/stek wieprzowy z jajkiem sadzonym	Półdewiczki drobiowe panierowane w wiórkach kokosowych/Kurczak w panierce z salsą truskawkową
Udko z kurczaka w ostrej marynacie sambal	Bryzol drobiowy z cebulką	Medaliony wieprzowe duszone w porach	Butter chicken	Karkówka pieczona z miodem i czosnkiem
Pieczony schab w marynacie jałowcowo-rozmarynowej z sosem kurkowym z nuta chilli	Burito z wołowiną i sosem Chimichurri	Pastitsio	Wieprzowina duszona z grzybami mun	Kurczak w sosie szpinakowym
Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką	Golonka grillowana na kapuście	Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej	Wolno gotowane green curry z kurczakiem	Cannelloni z sosem bolognese
Gulasz wieprzowy po węgiersku	Strogonow z kurczaka	Wieprzowina duszona w winie z szalotkami	Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym	Wątróbka kurczaka z jabłkiem i sliwką
Smażony makaron po chińsku z kawałkami pikantnej wieprzowiny, pędami bambusa, papryką i orzeszkami ziemnymi	Szarpany kurczak teriyaki w bulce Bao	Kurczak w sosie słodko kwaśnym	Udko z kurczaka zapiekane szpinakiem i serem typu feta	Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową
Mix mięs grillowanych z warzywami	Grilowana karkówka BBQ	Keftedesy z oliwkami	Palki kurczaka pieczone z ziołami	Grillowane bez tłuszczu medaliony schabowe na warzywnym ratatoitle

Danie Low Fat

Filet z kurczaka w sosie brzoskwińowo-pomarańczowym (kcal 148/100)	Podudzie kurczaka z grillowanymi warzywami (kcal 168 / 100g)	Roladki z kurczaka z warzywami i imbirem w sosie własnym (kcal 156/100g)	Filet z kurczaka w rosole z warzywami (kcal 130/100g)	Łosoś z warzywami z pary (Kcal 170/100g)
--	--	--	---	--

Ryby

Dorsz panierowany z migdałami	Tilapia panierowana w panku	Halibut pieczony ze szpinakiem	Dorsz w sosie pomidorowym	Klopsiki z dorsza w sosie koperkowo cytrynowym
Ryba w cieście piwnym	Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto	Ryba w zielonym curry	Ryba w panierce kukurydzianej	Mintaj w chrupiącej panierce

Vegan

Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)	Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)	Leczo z cukinii w pomidorach (veg)	Tofu Sweet Chilli	Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym
Paella z warzywami (veg)	Falafel z botwinką w chrupiącej tortilli z warzywami	Pilaw z kaszy bulgur z pieczonymi warzywami	Madras Curry z pieczonymi warzywami	Ziemniaki z patelni z serem i pieczarkami w sosie śmietanowym (veg)
Kotleciki z soczewicy (veg)	Naleśnik z warzywami zapieczony żółtym serem (w Kotleciki z selera i jarmużu (veg)	Tortilla z Warzywami i sosem czosnkowym	Tortilla z Warzywami i sosem czosnkowym	Kotleciki buraczane z sosem tatarskim
Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)	Curry z tofu i cieciorą (veg)	Tort z tortilli z warzywami (veg)	Vege Balls w sosie pomidorowym	Szparagi pod beszamelem (veg)
Warzywa w tempurze (veg)	Ryż smażony z warzywami (veg)	Risotto ze szparagami i pomidorkiem koktajlowym (veg)	Makaron orientalny z Warzywami	Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)
Naleśniki z serem i truskawkami	Pancakes z syropem pomarańczowym	Naleśniki z serem i czekoladą	Racuchy drożdżowe z musem z truskawek i rabarbaru	Placuszki biszkoptowe z bananem
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w śmietanie	Buraki zasmażane	Pieczarki w sosie teryaki	Buraczki w sosie balsamicznym	Pieczarki w śmietanie
Kapusta modra zasmażana	Młoda kapusta zasmażana	Marchewka z groszkiem	Pieczarki w sosie red curry	Buraczki na ciepło
Brokuł i kalfior z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem	Brokuł i kalfior z słonecznikiem
Bukiet warzyw	Duet marchewkowy z masłem czosnkowym	Kalfior z brokulem i prażoną dynią	Kalfior z bulką tartą	Bukiet warzyw
Marchewka z sezamem	Fasolka żółta z bulką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Duet marchewkowy z siemieniem lnianym	Fasolka żółta z bulką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z białym serem i bakalią	Pierogi ze szpinakiem i serem pleśniowym	Pyzy z mięsem	Pierogi z truskawkami	Pielmieni z mięsem

Dodatki

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym	Kluski śląskie	Kopytka
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree z pieczoną dynią	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki smażone z warzywami	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Ryż	Ryż z pesto bazyliowym	Ryż z jajkiem	Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem	Ryż
Kasza gryczana	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką	Kasza pęczak z warzywami	Kasza gryczana	Kasza pęczak z warzywami
Kasza pęczak z warzywami	Kasza bulgur	Kasza gryczana	Kus kus z prażoną dynią	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Surówki

Młoda kapusta szatkowana z koperkiem	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem	Surówka koperkowa	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki
Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie	Surówka z kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku	Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie	Ogórki małosolne z francuską musztardą i chilli	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą
Surówka z marchewki z żurawiną	Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem	Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z pora i groszku
Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i maionezem	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek
Surówka z selera	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki	Coleslaw z młodej kapusty	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków i ogórków
Salatka Kimchi	Mizeria ze śmietaną koprem	Salata ze śmietaną	Salatka Kimchi	Salatka z ogórka po tajsku
Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony

Salatki

Salatka makaronowa	Salatka z brokołu, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym	Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Salatka Rodos
Salatka gyros	Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka śledziowa	Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i mięta
Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)	Salatka ze smażonymi salami, pomidorami, papryką konserwową, kukurydzą i serem	Salatka z paluszkami krabowymi	Salatka ryżowa z ogórkiem	Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi
Salatka z tuńczykiem	Salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka z papryką konserwową i wieprzowiną	Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)	Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami

