

poniedziałek 27-05-2024

wtorek 28-05-2024

środa 29-05-2024

30.05.2024 Wolne

31.05.2024 Wolne

Zupy

Pikantna zupa curry z kurczakiem

Zupa z szynką, zielonym groszkiem i warzywami

Rosół ze swojskiej kury z lanymi kluskami i warzywami

Pomidorowa z makaronem

Zupa cebulowa (veg)

Zupa krem z kalafiora i brokuł (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w cieście pietruszkowym/ Kaski z kurczaka w sezamie

Kotlet schabowy w orzechowej panierce/ Panierowane roladki wieprzowe ze szpinakiem

Sznycel z kurczaka z jajkiem sadzonym/ Fingersy z kurczaka

Kotleciki z kurczaka z brokulem

Kotlet mielony z warzywami i serem typu feta

Wątróbka drobiowa ze szpinakiem i cukinią

Schab saute zapiekany serem, szpinakiem, brokulami, cebulą i nutą curry

Makaron z kurczakiem w sosie curry

Pieczona pierś indyka ze szpinakiem i słonecznikiem

Gulasz wołowy w portrze z rabarborem i suszoną śliwką

Glazurowana noga kaczki z młodymi ziemniakami i grillowanymi warzywami

Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym

Pieczeń wieprzowa na kapuscie kiszonej

Parowany filet z kurczaka z bobem, pomidorami i oliwkami z sosem jogurtowym

Szaszłyk wieprzowy kaukaski z duszoną cebulką

Japoński kurczak Karaage z chrupiącymi warzywami

Wieprzowina orientalna z orzeszkami

Orientalny kurczak ze szparagami

Żeberka wieprzowe pieczone w niskiej temperaturze z sosem rabarbarowo-jabłkowym

Pierś z kurczaka w sosie cytrynowym z kaparami

Rigatoni ze szparagami, prosciutto i jajkiem

Danie Low Fat

Filet z kurczaka w rosole z warzywami (kcal 130/100g)

Łosoś pieczony w teriyaki ze szparagami i sezamem (180kcal/100)

Parowana pierś kurczaka z limonką i rozmarynem (165 kcal/ 100G)

Ryby

Dorsz zapiekany z burakiem i serem feta

Ryba na parze w sosie cytrynowym

Gołąbki rybne

Ryba w cieście piwnym

Fingersy rybne z sezamem

Filet z mintaja w złocistej panierce

Vegan

Enchilada z jarmużem, warzywami i serem (veg)

Bób z tofu po koreańsku

curry- zółte, ziemniaki, dynia, fasolka szparagowa

Placki z młodej kapusty (veg)

Penne z czerwoną rzodkiewką, rukolą i żółtą papryką

Makaron w sosie szpinakowym

Lasagne ze szparagami

Tortilla hiszpańska (ziemniak, szpinak, brokuł, cukinia) (veg)

Quiche z nadzieniem szpinakowo-porowym z pomidarami

Dal z rabarborem

Boczniki z burakami i żurawiną

Pieczony kalafior z ciecierzycą

Czerwona Fasolka po meksykańsku

Chili sin carne z dynią

Pęczak smażony ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

Naleśniki z waniliowym serkiem i orzechami

Placuszki biszkoptowe z bananem

Naleśniki z serem i bananem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Buraczki w sosie balsamicznym

Pieczarki w sosie teriyaki

Kapusta młoda zasmażana

Pieczarki w sosie red curry

Marchewka z groszkiem

Buraczki na ciepło

Brokuły ze słonecznikiem

Brukselka

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Kalafior z bułką tartą

Kalafior z brokulem i prażoną dynią

Bukiet warzyw

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Mieszanka warzyw na parze

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z truskawkami

Pierogi z brokulami

Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą

Dodatki

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka dyniowe z masłem szalwiowym

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree z pieczoną dynią

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone

Ziemniaki smażone z warzywami

Ryż żółty

Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem

Ryż z jajkiem

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kus kus z prażoną dynią

Kasza gryczana

Surówki

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka koperkowa

Ogórkki małosolne z francuską musztardą i chilli

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w smietanie

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z pora i groszku

Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z buraków i ogórków

Coleslaw z młodej kapusty

Salatka Kimchi

Mizeria ze śmietaną

Salata ze śmietaną

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Salatki

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

Salatka Rodos

Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą

Salatka śledziowa

Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą

Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Salatka ryżowa z ogórkiem

Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka ceszar (kurczak, jajko, grzanki)

Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami

Salatka z papryką konserwową i wieprzowiną

