

poniedziałek 10-06-2024

wtorek 11-06-2024

środa 12-06-2024

czwartek 13-06-2024

piątek 14-06-2024

Zupy

Grochówka

Kapuśniak z młodej kapusty z boczkiem

Zupa meksykańska z mięsem wołowym z gorzką czekoladą

Kremowa zupa francuska z kurczakiem i szczypiorkiem

Zupa rybna z liśćmi limonki

Koperkowo ogórkowa z ryżem (veg)

Zupa pomidorowa z makaronem (veg)

Sopa de Tortilla (veg)

Szczawiowa z jajkiem

Krem z białych warzyw z oliwą truflową

Mięsa

Schab panierowany z pieczarkami zapieczony serem

Filet z kurczaka w panco

Kotlet mielony drobiowy pożarski

Stek wieprzowy z jajkiem sadzonym

Devolay z masłem pietruszkowym

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym

Domowe gołąbki w sosie pomidorowym

Carnitas - Chrupiąca wieprzowina w tortilli z cebulą, salsą i kolendrą

Cordon blue drobiowy panierowany

Żeberka w sosie BBQ

Pieczeń wieprzowa w sosie z zielonego pieprzu

Saltimbocca ze schabu

Tacos al Pastor - Tortille kukurydziane z marynowaną wieprzowiną, ananasem, cebulą, kolendrą i salsą

Kofta wieprzowa z mięta, fetą i granatem

Miodowy kurczak z marchewką

Połędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowo-porowym

Połędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym

Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren

Połędwiczki drobiowe grillowane z warzywami z pesto bazyliowym

Kurczak z warzywami w sosie Hoisin

Shoarma drobiowa z cebulą i pieczarkami

Kurczak w sosie curry z mlekiem kokosowym

Chiles en Nogada (papryka nadziewana mięsem)

Udko z kaczki glazurowane

Kotlet mielony z karmelizowaną cebulką

Stripsy z kurczaka z płatkach kukurydzy

Kurczak pieczony z młodymi marchewkami karmelizowanymi w miodzie z sezamem

Fajitas wołowe

Pieczeń wieprzowa z sosem wiśniowym

Makaron penne z bekonem i zielonymi szparagami

Danie Fit

Połędwiczki z kurczaka w rosole z kolorowymi warzywami

Wolno gotowana wołowina w rosole z kolorowymi warzywami

Gotowany filet z kurczaka w rosole z kolorowymi warzywami

Gotowany filet indyka w rosole z kolorowymi warzywami

Gotowany filet z kurczaka w rosole z kolorowymi warzywami

Ryby

Miruna zapiekana w sosie śmietanowo-estragonowym

Tilapia na parze z warzywami zapieczona serem

Pescado a la Veracruzana (ryba w pomidorach)

Stek z tuńczyka w sosie kaparowym

Klopsiki z dorsza w sosie koperkowo cytrynowym

Dorsz panierowany z migdałami

Mintaj w chrupiącej panierce

Dorsz w cieście naleśnikowym

Miruna panierowana z ziołami

Mintaj w chrupiącej panierce

Vegan

Leczo z cukini w pomidorach (veg)

Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym

Brukselka z marchewką na ostro (veg)

Falafel w chrupiącej tortilli (veg)

Pieczone buraczki z marchewką i migdałami(veg)

Pilaw z kaszy bulgur z pieczonymi warzywami

Ziemniaki z patelni z serem i pieczarkami w sosie śmietanowym (veg)

Wegańskie klopsiki meksykańskie albondigas

Sycylijska caponata z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami (veg)

Curry z ciecierzycą ,batatami i szpinakiem (veg)

Kotlet z kaszy jaglanej buraka z imbirem
Wege burger z serem panierowanym i warzywami (veg)

Krokiety ze szpinakiem i serem

Wegetariańskie enchiladas

Curry z pieczarkami ,groszek cukrowy

Kotlety jajeczne ze szczypiorkiem (veg)

Sajgonki z warzywami (veg)

Ser w panierce z żurawiną (veg)

Gulasz warzywny z batatami,fasola i ciecierzycą

Kotlet panierowany z Toffu (veg)

Tagine z ciecierzycy z warzywami (veg)

Gofry z owocami (veg)

Czekoladowe naleśniki z serem truskawką

Grillowane warzywa z ziołami

Zapiekanka makaronowa z mozzarełą i warzywami (veg)

Zapiekanka ziemniaka z warzywami (veg)

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Pieczarki w śmietanie

Pieczarki w sosie teryaki

Buraczki zasmażane

Pieczarki w śmietanie

Brokuły w sosie curry

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Marchewka z groszkiem

Kapusta kiszona zasmażana

Kapusta czerwona zasmażana

Pieczarki w sosie serowym

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Brukselka

Bukiet warzyw

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Kalafior z brokulem i prażoną dynią

Duet marchewkowy z masłem czosnkowym

Bukiet warzyw

Kalafior z bułką tartą

Marchewka z sezamem

Mieszanka warzyw na parze

Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z brokułami

Pierogi z truskawkami

Epanadas z kurkurydzą serem i kolendrą

Knedle z truskawkami

Pierogi ze szpinakiem

Dodatki

Kluski śląskie

Kopytka

Kopytka szpinakowe

Kluski śląskie

Kluski śląskie z suszonymi pomidorami

Ziemniaki puree z marchewką

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree

Ziemniaki puree z marchewką

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone

Kasza kuskus z warzywami

Ryż z pesto bazyliowym

Ryż

Ryż

Ryż jaśminowy z zielonym groszkiem

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza gryczana

Ryż z jajkiem

Kasza bulgur

Kasza pęczak z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Kus kus z prarzoną dynią

Kasza gryczana

Surówki

Surówka z białej kapusty z mięta

Surówka z białej kapusty z marchewką i świeżą czerwoną papryką

Surówka z białej kapusty z marchewką koperkiem

Surówka z białej kapusty z marchewką

Surówka z białej rzepy z jabłkiem

Buraczki z cebulą

Surówka z porem i kukurydzą

Mizieria ze śmietaną

Kapusta pekińska z rzodkiewką

Surówka z młodej kapusty, kiszzonego ogórka, czerwonej cebuli, pomidora i koperku

Surówka z marchewki z żurawiną

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Meksykańska sałatka z kukurydzy (esquites)

Kapusta kiszona z jabłkiem i cebulą

Sałatka Kimchi

Mizieria ze śmietaną

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i mango

Surówka z marchewki z jabłkiem w śmietanie

Mizieria ze śmietaną

Surówka z selera z rodzynkami

Pomidory z cebulą

Buraczki z cebulą

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Buraczki z cebulą

Ogórki małosolne

Ogórki małosolne z francuską musztardą i chilli

Ogórki małosolne

Ogórek kiszony

Ogórki małosolne

Sałatki

Mix sałat z serem typu feta, pomidorem i ogórkiem

Sałatka z cukinią grillowaną rukolą i pomidorkami cherry

Sałatka meksykańska (por, kukurydza, ananas, czerwona fasola, papryka, ser żółty, majonez)

Sałatka z pieczoną dynią, szpinakiem, gorgonzolą i prażonymi pestkami dyni

Sałatka z rozponką, sałata lodowa, gruszka, melon, szczypiorek

Sałatka z arbuza i pomidora

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

Sałatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką

Sałatka rodos

Sałatka z cukinią grillowaną rukolą i pomidorkami cherry