

poniedziałek 03-06-2024

wtorek 04-06-2024

środa 05-06-2024

czwartek 06-06-2024

piątek 07-06-2024

Zupy

Zupa meksykańska z mięsem mielonym  
Zupa kalafiorowa

Krupnik  
Pieczarkowa (veg)

Zupa szczawiowa z wieprzowiną i jajkiem  
Chłodnik ogórkowo - miętowy (veg)

Flaczki wołowe  
Szpinakowa (veg)

Zupa rybna  
Zupa krem z brokułów (veg)

Mięsa

Filet drobiowy w sosie koperkowym  
Pulpety w sosie serowym z suszonymi pomidorami, zielonym groszkiem i bazylią  
Nuggetsy z kurczaka  
Gyros drobiowy  
Wieprzowina słodko-kwaśna

Schab zapiekany z fasolką  
Połędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym  
Kotlet mielony panierowany z karmelizowaną cebulką  
Gyros drobiowy  
Grillowane kiełbasa w sosie cebulowo-musztardowym

Filet z kurczaka panierowany w płatkach migdałowych  
Bitki wieprzowe w sosie własnym  
Makaron carbonara z natką pietruszki  
Gyros drobiowy  
Burger z chrupącym kawałkiem kurczaka, salsa meksykańska, kiełki, rozszponka, limonkowy majonez

Pieczony filet z kurczaka z truskawkowym BBQ  
Kotlet mielony faszerowany pieczarkami  
Domowa Pizza z kurczakiem, salami i serem bryndza  
Gyros drobiowy  
Kurczak w mleku kokosowym

Siekańce drobiowe z warzywami  
Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym  
Makaron z kurczakiem w sosie kurkowym  
Gyros drobiowy  
Orientalny makaron z kurczakiem

Ryby

Miruna w panku  
Ryba z warzywami stir fry

Miruna w cieście brokułowym  
Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Dorsz w cieście piwnym  
Ryba z sałwą meksykańską

Morszczuk soute z sałwą truskawkową i balsamico  
Ryba saute z sosem tatarskim

Mintaj w chrupiącej panierce  
Ryba po bombajsku w sosie curry

Vegan

Curry z tofu i cieciorką (veg)

Pilaw z kaszy bulgur z pieczonymi warzywami

Grillowane warzywa z ciecierzycą i oliwkami (veg)

Leczo warzywne z ciecierzycą

Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)

Vegetarian

Orientalny makaron z warzywami (veg)

Kotleciki z kalafiora z jajkiem (veg)

Ser panierowany w sezamie (veg)

Racuchy z serkiem z truskawkami i miętą

Quesadilla z warzywami (veg)

Warzywa

Kapusta biała zasmażana z pomidorami  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Pieczarki w sosie teryaki  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Buraczki na ciepło  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Pieczarki grillowane  
Kalafior z sezamem  
Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuły w sosie curry  
Szpinak  
Brokuły ze słonecznikiem  
Mieszanka warzyw na parze  
Buraczki na ciepło  
Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka z groszkiem i dynią  
Szpinak  
Kalafior z sezamem  
Pieczarki w śmietanie  
Brokuły w sosie serowym  
Fasolka żółta z bułką tartą

Duet marchewkowy z sezamem  
Szpinak  
Bukiet warzyw  
Brokuł i kalafior z bułką tartą  
Kukurydza z masłem czosnkowym  
Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie  
Pierogi ze szpinakiem  
Kopytka

Pierogi ruskie  
Pierogi po zbójnicku  
Kluski śląskie

Pierogi ruskie  
Pierogi z wątróbką drobiową i cebulą  
Kopytka

Pierogi ruskie  
Pierogi z twarogiem i truskawkami  
Kopytka

Pierogi ruskie  
Cepeliny z mięsem  
Kopytka

Dodatki

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Ziemniaki puree  
Ryż  
Kasza gryczana  
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Frytki  
Ryż z warzywami  
Kasza pęczak z warzywami  
Kasza gryczana

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Frytki  
Ryż  
Kasza gryczana z cebulą  
Kasza pęczak z warzywami

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym  
Ziemniaki smażone z warzywami  
Frytki  
Ryż z warzywami  
Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką  
Kasza gryczana

Ziemniaki z wody z masłem koperkowym  
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem  
Frytki  
Ryż  
Kasza jęczmienna  
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Surówki

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką  
Surówka z marchewki z jabłkiem  
Surówka z kapusty kiszzonej  
Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z buraków  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą  
Surówka z kalafiora i brokuła  
Colesław z białej kapusty

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z kiszzonej kapusty  
Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem  
Surówka z kiszonych ogórków z papryką i sosem musztardowo miodowym  
Colesław z białej kapusty  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka  
Surówka z buraków  
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem  
Surówka orientalna z białej kapusty  
Surówka z kapusty kiszzonej

Colesław z białej i czerwonej kapusty  
Surówka z kalafiora i brokuła  
Marchewka z jabłkiem  
Surówka z kiszonych ogórków  
Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki  
Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka cesar (jajko, grzanki)  
Salatka z mozzarellą

Salatka rodos  
Salatka tajska z tofu

Salatka grecka  
Salatka z gyrosem

Salatka rodos  
Salatka grecka

Salatka z paluszkami krabowymi  
Salatka z marynowaną ciecierzycą