

poniedziałek 17-06-2024

wtorek 18-06-2024

środa 19-06-2024

czwartek 20.06.2024

piątek 21.06.2024

Zupy

Kapuśniak na wędzonce z boczkiem i kielbasą

Żurek z kielbasą

Toskańska ribolita z fasolą

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym

Pikantna zupa rybna

Krupnik z młodymi warzywami

Koperkowa z ziemniakami

Hiszpańska zupa czosnkowa z grzankami/veg/

Krem z białych warzyw

Szczawiowa z jajkiem (veg)

Filet z kurczaka panierowany ze słonecznikiem

Kotlet mielony z suszonymi pomidorami i fetą

Filet kurczaka w panierce z parmezanem

Szyceł wieprzowy z sadzonym jajkiem i szczypiorkiem

Smażony filet drobiowy a la caprese

Udtko z kaczki na modrej kapuście z figami

Bryzol drobiowy z cebulką

Souvlaki

Wątróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem

Karkówka pieczona z miodem i czosnkiem

Mięsa

Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym

Buritto z wieprzowiną i warzywami

Moussaka

Wieprzowina duszona z grzybami mun

Kurczak w sosie szpinakowym

Gulasz wieprzowy po myśliwsku

Strogonow z kurczaka

Paella z kurczakiem, warzywami i szafranem

Stek wieprzowy w sosie grzybowym

Lasagne bolognese

Smażony makaron po chińsku z kawałkami pikantnej wieprzowiny, pędami bambusa, papryka i orzeszkami ziemnymi

Pieczeń w ciemnym sosie

Spaghetti carbonara

Pałki kurczaka pieczone salsie meksykańskiej

Kotlet pożarski z pieczarkami

Danie Low Fat

Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren

Wołowina wolno gotowana w rosole z kolorowymi warzywami

Pulpeciki drobiowe w rosole z kolorowymi warzywami

Filet z kurczaka w rosole z kolorowymi warzywami

Łosoś z pary z kolorowymi warzywami

Ryby

Dorsz panierowany z migdałami

Tilapia panierowana w panko

Grillowany Łosoś z Salsą Pomidorową

Dorsz z pesto

Klopsiki z dorsza w sosie pomidorowym

Ryba w cieście piwnym

Miruna zapiekana z pomidorem i zielonym pesto

Ryba panierowana

Ryba w panierce kukurydzianej

Mintaj w chrupiącej panierce

Vegan

Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą (veg)

Fasolka po bretońsku (veg)

Sycylijska Caponatta

Tofu Sweet Chilli

Makaron ryżowy z warzywami , mango i czarnym sezamem (veg)



Kluski szpinakowe w sosie serowym z rukolą

Naleśnik ze szpinakiem i serem feta zapieczony zó Falafel z harisą

Tortilla z Warzywami i sosem czosnkowym

Ser panierowany z żurawiną

Warzywa w tempurze (veg)

Ryż smażony z warzywami (veg)

Penne all arrabiata

Makaron orientalny z Warzywami

Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)

Naleśniki z serem i truskawkami

Pancakes z syropem pomarańczowym

Naleśniki z serem i malinami

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 teryiaki

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 kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brukselka

Brokuły ze słonecznikiem

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Duet marchewkowy z masłem czosnkowym

Kalafior z brokulem i prażoną dynią

Kalafior z bułką tartą

Bukiet warzyw

Marchewka z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Mieszanka warzyw na parze

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi leniwe ze śmietanką i borówkami

Pierogi z truskawkami

Pyzy z mięsem

Knedle 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 chrzanowe

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 kapusty kiszzonej

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynekami w śmietanie

Pomidory w śmietanie

Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie

Ogórki małosolne z chilli i czosnkiem

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą

Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem

Surówka z selera i marchewki

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z pora i groszku

Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i majonezem

Surówka z buraków i ogórków

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Salata masłowa ,rodzkiewka , ogórek

Salata masłowa ,rodzkiewka , ogórek,śmietana

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

Ogórki małosolne

Ogórki kiszzone z musztarda francuską

Ogórki małosolne

Ogórek kiszony

Ogórki małosolne

Salatki

Salatka makaronowa

Salatka z brokułu, 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 ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami

Salatka z tuńczykiem

Salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą