

Poniedziałek 24-06-2024

Wtorek 25-06-2024

Środa 26-06-2024

Czwartek 27-06-2024

Piątek 28-06-2024

Zupy

Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem
Krem z pietruszkowo-gruszkowy z jarmużem i razowymi grzankami(veg)

Barszcz ukraiński z mięsem wieprzowym
Zupa krem z brokułów i szpinaku (veg)

Grochówka
Zupa wiosenna (veg)

Ogórkowa
Zupa jarzynowa (veg)

Pikantna zupa rybna
Pieczarkowa (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w sezamie
Udko z kurczaka w glazurze słodko kwaśnej
Schab saute zapiekany serem ,szpinakiem, brokułami,cebulą i nutą curry
Wieprzowina z grzybami mun i bambusem
Roladki z kurczaka z Fasolką szparagową i sezamem
Tortilla wieprzowa z sosem czosnkowym i warzywami

Kotlet schabowy panierowany z pieczarkami zapieczony serem
Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem
Skrzydeltka z kurczaka z imbirem
Indyjski kurczak w maśle (butter chicken)
Wieprzowina słodko - ostra
Gołąbki w sosie pomidorowym

Kotlet ala devolay z mielonego fileta z serem i natką pietruszki
Drobiowo-cukiniowe kofty w kokosowo pomidorowym sosie
Papryka faszerowana mięsem i ryżem
Pikantna wieprzowina w karmelu
Noga z kurczaka z grillowanymi warzywami
Udziec wieprzowy pieczony z kością ,ziemniaki ze skórką ,kapusta na ciepło

Kotlet schabowy zapiekany z fasolką szparagową
Stek wieprzowy z ogórkiem kiszonym i pomidorem zapieczony serem
Eskalopki z indyka po hiszpańsku
Klopsy drobiowe na warzywach
Lasagne z mięsem i warzywami
Kurczak Chimichurri

Kotlet pożarski (drobiowy)
Makaron w sosie pesto z kawałkami kurczaka
Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serem typu feta
Grilowana karkówka duszona z cebulą
Wieprzowina Kung Bao
Buritto z wieprzowiną i chrupiącymi warzywami

Danie low fat

Parowana pierś kurczaka z limonką i rozmarynem

Indyk na parze z warzywami

Wolno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami

Gotowane kawałki indyka z szparagami

klopsiki drobiowe gotowane z warzywami

Ryby

Ryba po grecku
Kotlet mielony z ryby

Filet z mintaja w złocistej panierce
Stek z tuńczyka z pepperonata i ziołami

Molwa w panku
Makaron z lososiem, szpinakiem i serem feta

Tilapia w tempurze
Ryba zapiekana z pomidorami,selerem naciowym i marchewką

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem
Ryba saute z sosem tatarskim

Vegan

Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami (veg)
Kaszotto gryczane z warzywami (veg)

Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)
Cukinia faszerowana warzywami

Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)
Kotleciki kukurydziane z jalapeno (veg)

Kotlecik z kalafiora z jajkiem (veg)
Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Kaszotto z pieczonymi warzywami, pieczarkami i pestkami dyni (veg)
Falafel z jarmużem i jalapenio



Makaron w sosie serowym z cukinią i suszonymi pomidorami
Ser panierowany
Orientalny makaron z sosem sojowym i warzywami (veg)
Naleśniki z serem i bananem

Kotleciki z cukini, pieczarek i ryżu z sosem pietruszkowo-śmietanowym (veg.)
Baba ziemniaczana z pieczarkami
Orientalna ciecierzycza Kung Pao (veg)
Ryż na słodko z jabłkami miodem i cynamonem

Makaron w sosie pomidorowym z cukinią i drobno startym parmezanem
Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką
Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)
Gofry z owocami

Lasagne ze szpinakiem (veg)
Żółte curry z tofu , mango i świeżym szpinakiem (veg)
Boczniki po tajsku z makaronem chow mein (veg)
Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami

Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)
Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)
Makaron po chińsku (veg)
Racuchy z rabarborem

Szpinak
Buraczki na ciepło
Kapusta biała zasmażana z boczkiem
Bukiet warzyw
Kalafior z bułką tartą
Fasolka szparagowa mix
Warzywa grilowane

Szpinak
Kapusta czerwona z cebulką na ciepło
Pieczarki w śmietanie
Kalafior z bułką tartą
Marchewka mini z sezamem
Brokuł
Warzywa grilowane

Brokuł i kalafior z bułką tartą
Kapusta biała zasmażana z pomidorami
Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem
Brokuły w sosie curry
Marchew z groszkiem i bułką tartą
Mix warzyw ze słonecznikiem

Szpinak
Buraczki na ciepło (veg)
Marchewka z groszkiem i dynią
Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem
Kalafior z sezamem
Brokuł
Warzywa grilowane

Szpinak
Kapusta zasmażana
Pieczarki w sosie teryaki
Brokuł i kalafior z bułką tartą
Duet marchewkowy z sezamem
Mieszanka warzyw na parze
Warzywa grilowane

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi zbójnickie zasmażane

Pierogi ruskie
Pierogi z bobem, boczkiem i ziemniakami z masłem szalwiowym

Pierogi ruskie
Pierogi z truskawkami

Pierogi ruskie
Cepeliny z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi z serem i malinami

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Kasza gryczana z cebulą
Ryż
Kasza pęczak

Kluski śląskie
Ziemniaki puree
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza bulgur po turecku
Ryż żółty
Kasza jęczmienna

Kopytka z czosnkiem niedźwiedzim
Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Kasza pęczak z groszkiem zielonym
Ryż z warzywami
Kasza gryczana

Kluski śląskie
Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki pieczone
Kasza bulgur po turecku
Ryż z pesto pietruszkowym
Kasza kuskus z warzywami

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką
Ziemniaki z wody
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza gryczana z cebulą
Ryż
Kasza pęczak z warzywami

Surówki

Surówka firmowa z kapusty pekińskiej
Surówka z pomidorów i ogórków
Coleslaw z białej i czerwonej kapusty
Buraczki z cebulą
Ogórki małosolne
Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Kimchi z ogórka i marchewki
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Surówka z marchewki z żurawiną
Surówka tajska z białej kapusty
Surówka z kapusty kiszonej
Surówka z ogórka z musztardą francuską

Coleslaw z białej kapusty
Marchew z selerem
Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek
Mizéria ze śmietaną
Buraczki z cebulą
Sałatka z ogórka kiszzonego

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty
Surówka z ogórka i rzodkiewki
Buraczki z cebulą
Marchewka z chrzanem
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Ogórki małosolne

Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą
Surówka z pora i jabłek
Pomidory w śmietanie
Surówka z marchewki i ananasa
Buraczki po koreańsku
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Sałatki

Sałatka kalafiorowa

Sałatka gyros

Sałatka z bobem , pomidorem, ogórkiem , oliwkami i prażonymi orzechami

Sałatka brokułowa z jajem

Sałatka z bobem, czereśniami i kalarepą

Salatka z kasza jaglana, szpinakiem, buraczkami i serem wedzonym

Soczysta salatka z melonem ,mozarella i pomidorkami cherry

Salatka grecka

Salatka rodos

Salatka z grillowanym kurczakiem i papryka