

poniedziałek 03-06-2024

wtorek 04-06-2024

środa 05-06-2024

czwartek 06-06-2024

piątek 07-06-2024

Zupy

Kurpnik z kaszą jaglaną na wędzonce

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą

Zupa szczawiowa na żeberkach

Flaczki wołowe po warszawsku

Zupa rybna

Wiosenna zupa z zielonymi szparagami (veg)

Zupa krem z pieczonych warzyw (veg)

Kremowa zupa z młodej marchwi z mlekiem migdałowym (veg)

Zupa szpinakowa z serem pleśniowym(veg)

Zupa pieczarkowa (veg)

Mięsa

Tradycyjny kotlet schabowy na smalcu/Grilowany stek wieprzowy

Filet z kurczaka po parysku z pietruszka/ Stripsy z kurczaka w platkach kukurydzianych

Devolay z pastą truflowa/ Chrupiące połówki drobiowe

Kotlet Schabowy panierowany / Stek wieprzowy z cebulą

Filet z indyka w panco/ Kotlet pożarski

Pieczone udko z kurczaka

Kawalki karkówki w śmietanie zapiekane z cebulą, pieczarkami i papryką

Żeberka pieczone w sosie musztardowym

Burger wołowy z serem cheddar, bekonem, BBQ i warzywami

Kurczak w sosie musztardowo miodowym

Połówki z kurczaka w sosie teriyaki

Tortilla z grillowanym kurczakiem i warzywami

Kurczak z bambusem i zieloną fasolką

Grillowany kurczak z truskawkami i sosem balsamicznym

Karkówka pieczona w sosie chrzanowym

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Wieprzowina z grzybami mun

Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym

Wieprzowina w sosie ostrygowym

Makaron a'la carbonara

Danie Fit

Gotowany filet kurczaka w rosole z warzywami

Gotowany filet indyka w rosole z kolorowymi warzywami

Wolno gotowana wołowina w rosole z kolorowymi warzywami

Połówki z kurczaka w rosole z kolorowymi warzywami

Łosoś z warzywami z pary (Kcal 170/100g)

Ryby

Kotlet rybny z cukinią i serem

Tilapia panierowana w panco

Dorsz panierowany z migdałami

Halibut pieczony w ziołach z salsą z truskawek i sera fety

Mintaj w złocistej panierce

Ryba saute z dipem jalapeno

Dobosz zapiekany ze szpinakiem i serem

Ryba w zielonym curry

Dorsz w cieście piwnym

Miruna w sosie cytrynowym

Vegan

Aromatyczne Thai curry z kalafior (veg)

Aloo Gobi (veg)

Pella z warzywami (veg)

Falafel z botwiną w chrupiącej tortilli z warzywami

Tofu w sosie black pepper (veg)

Kaszotto z botwiną i warzywami (veg)

Bataty pieczone z rozmarynem (veg)



Camembert panierowany z sosem żurawinowym (veg)

Tofu w sosie słodko kwaśnym (veg)

Kotlet warzywny (veg)

Makaron z truskawkami i śmietaną

Tagliatelle z sosem śmietanowy i szparagami (veg)

Makaron orientalny z warzywami (veg)

Gnocchi w śmietanowym sosie ze szparagami (veg)

Makaron w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami (veg)

Leczo cukiniowo paprykowe (veg)

Kotlet warzywny z botwiną (veg)

Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Ryż smażony z warzywami (veg)

Schiacciata quattro formagi ze szparagami (veg)

Naleśniki z serem i truskawkami

Pierogi leniwe

Gofry z owocami (veg)

Racuchy z jabłkiem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Pieczarki w sosie sojowym

Mini marchew w sosie pomarańczowym

Pieczarki w sosie teryaki

Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

Pieczarki w śmietanie

Buraczki na ciepło

Młoda kapusta zasmażana

Marchewka z groszkiem

Buraczki na ciepło

Fasolka w pomidorach

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Bukiet warzyw

Brukselka

Brokuły ze słonecznikiem

Fasolka szparagowa

Bukiet warzyw

Kalafior

Duet marchewkowy

Kalafior z bulką tartą

Brokuł

Marchewka z sezamem

Fasolka żółta z bulką tartą

Mieszanka warzyw na parze

Mini marchew

Mieszanka warzyw

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z mięsem

Pierogi z białym serem i bakaliami

Pierogi z kaszą, boczkiem i pieczarkami

Pierogi z truskawkami

Pielmieni z mięsem

Dodatki

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka buraczane

Kluski śląskie

Kopytka z maselkiem szałwiowym

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem

Ziemniaki pieczone z szałwią

Frytki

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ryż

Żółty ryż

Ryż

Ryż z bazyliowym pesto

Ryż

Kasza gryczana

Kasza bulgur

Kasza jęczmienna

Kasza gryczana

Kasza pęczak z warzywami

Kasza pęczak z warzywami

Kasza kuskus

Kasza gryczana

Kasza bulgur po turecku

Kasza gryczana z grzybami i cebulą

Surówki

Młoda kapusta szatkowana z koperkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Surówka koperkowa

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z marchwi z chrzanem i rodzynkami w śmietanie

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

Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie

Ogórci małosolne z francuską musztardą i chilli

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z marchewki z żurawiną

Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem

Surówka z buraczków czerwonych z jogurtem

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 , rzodkiewka , ogórek

Surówka z selera

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

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Ogórek kiszony

Sałatki

Salatka makaronowa

Salatka z brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym

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

Salatka z arbuza i rukoli z grillowanym serem halumi i dresingiem truskawkowym

Salatka Rodos

Salatka gyros

Salatka z kaszą kus kus i ciecierzycą

Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Salatka śledziowa

Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą

Salatka z burakiem (rukola, burak, ogórek, cebula czerwona, zielone winogrona)

Salatka ze smażonymi salami, pomidorami, papryką konserwową, kukurydzą i serem

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z truskawek i szparagów (salata, rozspanka, ogórek, sos jogurtowy, słonecznik)

Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi

Salatka z tuńczykiem

Salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika

Salatka z papryką konserwową i wieprzowiną

Salatka cesar (kurczak, jajko, grzanki)

Salatka z paluszkami krabowymi i selerem