

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 boczkami 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/vege/	Krem z białych warzyw	Szczawiowa z jajkiem (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka panierowany ze słonecznikiem	Kotlet mielony z suszonymi pomidorami i fetą	Filet kurczaka w panierce z parmezanem	Sznyceł wieprzowy z sadzonym jajkiem i szczypiorkiem	Smażony filet drobiowy a la caprese
Udko z kaczki na modrej kapuście z figami	Bryzol drobiowy z cebulką	Souvlaki	Watróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem	Karkówka pieczona z miodem i czosnkiem
Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym	Buritto z wieprzowiną i warzywami	Moussaka	Wieprzowina duszona z grzybami mun	Kurczak w sosie szpinakowym
Gulasz wieprzowy po myśliwsku	Ozorki wieprzowe w sosie chrzanowym	Paella z kurczakiem, warzywami i szafranem	Curry z kurczakiem i warzywami	Lasagne bolognese
Smażony makaron po chińsku z kawałkami pikantnej wieprzowiny, pedami bambusa, papryką i orzeszkami ziemnymi	Strogonow z kurczaka	Mix pizzy	Stek wieprzowy w sosie grzybowym	Kotlet pożarski z pieczarkami
Mix mięs grillowanych z warzywami	Pieczeń w ciemnym sosie	Spaghetti carbonara	Pałki kurczaka pieczone salsie meksykańskiej	Bitka wieprzowa w sosie kurkowym

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 caponata	Tofu Sweet Chilli	Ryż z bobem i szparagami (veg)
Papryka faszerowa z kaszą gryczaną, pieczarkami i bakłażanem w sosie pomidorowym (veg)	Falafel z botwinką w chrupiącej tortilli z warzywami	Penne all arrabiata	Madras Curry z pieczonymi warzywami	Makaron ryżowy z warzywami, mango i czarnym sezamem (veg)



Kotleciki z soczewicy (veg)	Naleśnik ze szpinakiem i serem feta zapieczony żółty Falafel z harisą	Tortilla z Warzywami i sosem czosnkowym	Kotleciki buraczane z sosem tatarskim
Kluski szpinakowe w sosie serowym z rukolą	Curry z tofu i cieciorą (veg)	Tort z tortilli z warzywami (veg)	Ser panierowany z żurawiną
Warzywa w tempurze (veg)	Ryż smażony z warzywami (veg)	Aranchini z grzybami	Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)
Naleśniki z serem i truskawkami	Pancakes z syropem pomarańczowym	Naleśniki z serem i malinami	Racuchy drożdżowe z mussem z truskawek i rabarbaru

Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w śmietanie	Buraki zasmażane	Pieczarki w sosie teryaki	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	Pielmeni z mięsem

Dodatki

Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe z masłem szalwiovym	Kluski śląskie	Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree chrzanowe	Ziemniaki z wody z masłem 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 ,rzodkiewka , ogórek
Salata masłowa ,rzodkiewka , 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 brokuła, rzodkiewki i kukurydzy z sosem jogurtowym	Salatka z kaszą bulgur, cieciorą, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka grecka ucztą (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