

Poniedziałek 22-07-2024

Wtorek 23-07-2024

Środa 24-07-2024

Czwartek 25-07-2024

Piątek 26-07-2024

Zupy

Kalafiorowa (veg)

Barszcz ukraiński (veg)

Pomidorowa z makaronem (veg)

Szczawiowa z jajkiem (veg)

Zupa rybna z pomidorami

Kartoflanka z boczkiem

Kwaśnica na żeberkach

Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami

Orientalny rosół na kacze z makaronem pszennym Fasolowa

Mięsa

Sznyceł z piersi kurczaka w migdałach

Kotlet schabowy

Filet drobiowy chimichurri z grilla

Schab z jajkiem sadzonym

Chrupiące polędwiczki z kurczaka

Bitki wieprzowe w sosie chrzanowym

Zraz drobiowy w sosie kaparowym

Pulpeciki wieprzowe w pomidorach zapieczone mozzarellą

Rumsztyk wieprzowy z cebulką

Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu

Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką

Pałki z kurczka w ostrej marynacie sambal

Kąski z kurczaka w sezamie

Delikatna wątróbka drobiowa z jabłkiem i czerwoną porzeczką

Filet drobiowy faszerowany warzywami w sosie porowym

Kurczak orientalny z brokułami i sezamem

Żeberka w sosie singapurskim BBQ

Pieczeń wieprzowa z sosem sojowym, miodem i czosnkiem

Wieprzowina słodko-kwaśna

Spaghetti bolognese

Chrupiące udko z kurczaka z kolendrą i limonką

Kofta z mięsa wieprzowego z mięta

Baba ziemniaczana z boczkiem i kielbasą

Makaron carbonara z cukinią

Kurczak w sosie curry

Danie low fat

Parowane kawałki indyka z cukinią i pieczarkami

Filet z kurczaka w sosie salsa

klopsiki drobiowe gotowane z warzywami

Szaszłyk drobiowy z cebulą, papryką i cukinią

Indyk na parze z warzywami

Ryby

Dorsz duszony z cukinią i papryką

Tilapia w cieście ziołowym

Morszczuk panierowany ze słonecznikiem

Tilapia w cieście ziołowym

Fish & chips

Filet z mintaja w złocistej panierce

Klopsiki rybne z orzechami

Ryba duszona w ragout warzywnym z oliwkami

Stek z tuńczyka z pepperonata i ziołami

Łosoś zapiekany z cukinią i serem blue

Vegan

Falafel w chrupiącej tortilli (veg)

Tofu w sosie black pepper (veg)

Quesadilla z soczewicą, kukurydzą, chilli i szpinakiem (veg)

Pulpety ryżowe w sosie pomidorowym (veg)

Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym



Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką

Krokiet z pieczarkami i serem żółtym (veg)

Pieczona papryka faszerowana kaszą i pieczarkami (veg)

Falafel z sosem jogurtowym tahini(veg)

Aromatyczne thai curry z kalafiorem (veg)

Kotleciki ziemniaczane z kurkami w śmietanie (veg)

Bakłażan faszerowany kaszą pęczak z pesto i warzywami

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

Makaron w sosie śmietanowo-kurkowym (veg)

Lasagne ze szpinakiem i dynią (veg)

Czekoladowe naleśniki z twarogiem i bananem

Placuszki na kefirze z owocami

Naleśniki z serem i brzoskwiniami

Ryż z jabłkami i cynamonem

Racuchy serowe z czerwoną porzeczką

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Soczewica zielona z groszkiem i suszonymi pomidorami

Buraczki na ciepło

Pieczarki w sosie teryaki

Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem

Kapusta z boczkiem i pomidorami

Kapusta modra zasmażana

Młoda kapusta z kolorową papryką na ciepło

Kapusta młoda zasmażana

Buraczki w sosie balsamicznym

Buraczki na ciepło

Brokuł z kalafiorem i kukurydzą

Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem

Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem

Pieczarki w sosie red curry

Brokuł i kalafior z słonecznikiem

Głazurowana marchewka

Marchew z groszkiem

Brukselka

Brokuły ze słonecznikiem

Bukiet warzyw

Fasolka szparagowa mix

Brokuł

Kukurydza z masłem czosnkowym

Kalafior z bułką tartą

Fasolka żółta z bułką tartą

Warzywa grilowane

Warzywa grilowane po turecku

Mix warzyw ze słonecznikiem

Duet marchewkowy z siemieniem lnianym

Warzywa grilowane

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Pierogi z serem i malinami

Pyzy z mięsem

knedle ze śliwkami

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 z cebulą

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Frytki

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone

Frytki Wedges

Kasza gryczana z cebulą

Kasza jęczmienna

Ryż z jajkiem

Kasza bulgur po turecku

Ryż

Ryż

Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem

Kasza pęczak z warzywami

Ryż z pesto pietruszkowym

Kasza pęczak z warzywami

Kasza pęczak

Kasza bulgur

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą

Surówki

Młoda kapusta szatkowana z koperkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Coleslaw z białej kapusty

Coleslaw z białej i czerwonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki

Surówka z pomidorów i ogórków

Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli

Marchew z selerem

Surówka z ogórka i rzodkiewki

Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem, koperkiem i cebulą

Surówka z białej i czerwonej kapusty, marchewki, kukurydzy i pora

Coleslaw z kalafiora

Salata masłowa, rzodkiewka, ogórek

Buraczki z cebulą

Pomidory w śmietanie

Buraczki z cebulą

Surówka z buraka i ogórka ze słonecznikiem

Pomidory w śmietanie

Marchewka z chrzanem

Surówka z marchewki i ananasa

Ogórki małosolne

Mizeria ze śmietaną

Surówka z pora i jabłek

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Ogórki małosolne

Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Ogórki małosolne

Salatka z ogórka kiszzonego

Ogórki małosolne

Surówka z kalarepy i ogórka

Salatki

Salatka makaronowa z agrestem

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z bobem, kaparami i wędzonym białym serem

Salatka grecka uczta (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)

Salatka cezar z brokulem

Salatka z kurczakiem i avocado

Salatka caprese

Salatka gyros

Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą

Salatka z makaronem ryżowym i kurczakiem po tajsku z orzeszkami ziemnymi