

Poniedziałek 26-08-2024

Wtorek 27-08-2024

Środa 28-08-2024

Czwartek 29-08-2024

Piątek 30-08-2024

Zupy

Tajska zupa tom kha kai z kurczakiem
Zupa kalafiorowo imbirowa (veg)

Rosół z makaronem
Zupa paprykowa (veg)

Fasolowa
Zupa neapolitańska z grzankami (veg)

Gruzińska zupa gulaszowa
Krupnik(veg)

Zupa rybna z pomidorami
Zupa turecka z soczewicy i kaszy bulgur

Mięsa

Filet drobiowy panierowany
Żeberka duszone w cebuli
Chrupiące udka z majonezem
Gulasz wołowy po cygańsku
Filet drobiowy w sosie koperkowym
Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową

Filet z kurczaka panieroawny migdałach
Fasolka po bretońsku
Makaron spaghetti z ostrym salami, rukolą i pieczarkami
Burger BBQ wołowy 100% (wołowina, boczek ,pomidor, ser cheddar, cebula czerwona, sos bbq)
Indyk Teryiaki
Karkówka pieczona w sosie grzybowym ze śliwką suszoną

Filet grillowany faszerowany serem i pieczarkami owinięty plasterem boczku
Pulpety ryżowo-wieprzowe w sosie pieczarkowym
Kurczak po secuansku
Pikantne skrzydelka buffalo
Rolada z boczku faszerowana majerankiem i czosnkiem w sosie sliwkowym
Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...)

Kotlet schabowy po szwajcarsku
Strgonoff wołowy
Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą
Indyk z grilla z migdałami
Gyros wieprzowy z warzywami
Makaron chiński z kurczakiem i warzywami

Stripsy z kurczaka
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym z warzywami
Filet drobiowy po hawajsku
Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką
Wieprzowina Kung Bao
Grillowane steki wieprzowe z cebulką i sosem curry

Danie low fat

Parowane schabowe papiloty z warzywami

Parowana pierś indycza z pesto pietruszkowym

Wolno gotowane udko kurczaka z kolorowymi warzywami

Roladka z fileta drobiowego z kolorową papryką

Parowany filet z Molwy błękitnej z sosem salsa

Ryby

Makaron z lososiem, szpinakiem i serem feta
Morszczuk w panierce z kolorowym pieprzem

Tilapia w panko
Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową

Fish & chips
Burger z lososiem, gruszką i serem pleśniowym

Morszczuk panierowany
Stek z lososia pieczony z cytrusami

Kotlet mielony z ryby
Ryba saute z dipem jalapeno

Vegan

Leczo po węgiersku (veg)
Bigos z boczniakami i grzybami leśnymi

Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)
Bakłażan po grecku zapiekany z feta

Kotleciki z batatów i soczewicy z sosem tysiąca wysp
Boczniaki po tajsku z makaronem ryżowym (veg)

Cukinia faszerowana komosą ryżową i warzywami w sosie słodkim chilli (veg)
Pieczony kalafior w pomidorach (veg)

Caponata sycylijska
Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką pietruszki (veg)



Bataty pieczone z rozmarynem (veg)
Pad preaw wan z ciecierzycą (veg)
Sajgonki curry (veg)
Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami

Lasagne ze szpinakiem (veg)
Cukinia zapiekana z fetą i pomidorem w sosie pomidorowo ziołowym (veg)
Aromatyczne thai curry z kalafiozem (veg)
Waniliowe placuszki na maślanec

Cukinia panierowana w panko
Leczo warzywne z ciecierzycą
Ryż smażony z warzywami (veg)
Śliwki pod kruszonką

Kaszotto z kaszy gryczanej z z leśnymi grzybami
Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)
Ser panierowany
Racuchy z jabłkami

Żółty ryż smażony z warzywami
Pieczona dynia, bataty z brukselką i chilli (veg)
Tort z tortilli ze szpinakiem
Czekoladowe naleśniki z serkiem i kokosem

Szpinak
Marchewka karmelizowana w miodzie
Brokuły w sosie serowym
Brukselka
Kalafior z bułką tartą
Fasolka szparagowa mix
Warzywa grillowane

Szpinak
Kapusta biała zasmażana z boczkiem
Buraczki na ciepło (veg)
Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem
Marchew z groszkiem
Brokuł
Warzywa grillowane po turecku

Szpinak
Pieczarki w sosie serowym
Kapusta modra
Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem
Brukselka
Brokuł z kalafiozem i kukurydzą
Mix warzyw ze słonecznikiem

Szpinak
Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem
Buraczki w sosie balsamicznym
Pieczarki w sosie red curry
Bukiet warzyw
Kalafior z bułką tartą
Warzywa po włosku (fasola zielona, marchew, cukinia, kukurydza)

Szpinak
Pieczarki w śmietanie
Brokuły w sosie curry
Brukselka
Bukiet warzyw
Fasolka żółta z bułką tartą
Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Empanadas z kukurydzą, serem i kolendrą

Pierogi ruskie
Pierogi z salami, oliwkami i kaparami

Pierogi ruskie
Pierogi ze śliwkami

Pierogi ruskie
Indyjskie pierogi z ziemniakami garam masala i groszkiem

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki puree
Kasza gryczana z cebulą
Ryż
Kasza pęczak

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody
Smażone łudeczki ziemniaczane
Kasza pęczak z warzywami
Ryż z warzywami
Kasza gryczana

Kopytka ze szpinakiem
Ziemniaki puree z marchewką
Ziemniaki pieczone z rozmarynem
Ryż z jajkiem
Kasza bulgur po turecku
Kasza kuskus z warzywami

Kluski Śląskie
Ziemniaki puree z cebulą
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Kasza bulgur
Ryż tandorii
Kasza kuskus

Kopytka
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Frytki Wedges
Ryż
Kasza kuskus z warzywami
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Surówki	Pomidory z cebulką	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Coleslaw z białej kapusty	Coleslaw z białej i czerwonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki
	Surówka z pora i groszku	Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka firmowa z kapusty pekińskiej	Surówka z ogórka i rzodkiewki	Surówka z kapusty kiszzonej
	Surówka z buraka i ogórka ze słonecznikiem	Coleslaw z młodej kapusty	Surówka z marchewki , kalarepy i pędów bambusa	Buraczki z cebulą	Pomidory w śmietanie
	Ogórki po tajsku	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Pomidory w śmietanie	Marchewka z chrzanem	Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem
	Surówka z białej kapusty	Surówka z kapusty kiszzonej	Buraczki po koreańsku	Surówka z kapusty pekińskiej z porą	Mizeria ze śmietaną
	Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką	Ogórki małosolne	Surówka z białej rzepy z rzodkiewką	Ogórki małosolne	Surówka z czerwonej kapusty
Salatki	Salatka z brokulami i pomidorem w sosie czosnkowym	Salatka z kaszą jaglana, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym	Salatka z grillowanym kurczakiem	Salatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta)	Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem
	Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą	Salatka grecka	Salatka z kuskusem pomidorami malinowymi i miętą	Salatka hawajska (kurczak, ananas)	Salatka z ogórka kiszzonego