

poniedziałek 23-09-2024

wtorek 24-09-2024

środa 25-09-2024

czwartek 26-09-2024

piątek 27-09-2024

Zupy

Grochówka wojskowa

Zupa turecka z soczewicy i kaszy bulgur

Żurek Śląski

Zupa krem z pieczonych pomidorów

Krupnik

Kapusiak z białej kapusty (veg)

Ogórkowa

Zupa krem z pieczonego batata z oliwą chilli

Zupa kalafiorowa z kurczakiem

Grzybowa (veg)

Mięsa

Filet drobiowy, panierowany z czarnuszką
Gulasz wieprzowy po wjejsku (z cukinią, papryką i pieczarkami)

Skrzydka w panierce kukurydzianej

Gyros drobiowy

Kurczak w sosie słodko kwaśnym

Filet z kurczaka w sosie z sera pleśniowego
Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

Parowane kawałki indyka z cukinią i pieczarkami

Gyros drobiowy

Leniwe gołąbki w sosie pomidorowym

Chrupiący kurczak z dipem ananasowym curry

Chilli con carne

Makaron z kurczakiem i brokułami

Gyros drobiowy

Żeberka duszone w cebuli

Wątróbka drobiowa z duszonym porem

Kotlet mielony panierowany z karmelizowaną cebulką

Tortilla z kawałkami wieprzowiny na ostro

Shoarma drobiowa z warzywami z sosem czosnkowym

Chrupiące skrzydka w płatkach chilli

Stripsy z kurczaka

Stek wieprzowy z cebulą

Udło z kurczaka w sosie BBQ

Gyros drobiowy

Curry z kurczakiem, batatami, kolorową papryką i brokułem

Ryby

Dorsz bałtycki w chrupiącej panierce

Ryba pieczona z salsą pomidorową z bazylią

Tilapia w cieście piwnym

Miruna z pastą serowo-szpinakową

Miruna panierowana

Łączka w panko

Tilapia w złocistej panierce

Miruna panierowana z sezamem

Tilapia panierowana z pestkami dyni

Dorsz panierowany

Vegan

Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów (veg)

Aloo gobi (cauliflower, potatoes, tomatoes, peas) (veg)

Kaszotto z pieczonym bakłażanem, pomidorami i rozmarynem

Ciecierzycza po bretońsku z papryką (veg)

Tofu w sosie black pepper (veg)



Vegetarian

Kotlet warzywny panierowany w panko

Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwą (veg)

Zapiekanek wegetariańska z warzywami (veg)

Makaron w sosie grzybowym (veg)

Ryż po chińsku z warzywami na ostro

Warzywa

Kapusta biała zasmażana z pomidorami

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki w sosie beryjański

Kalafior z sezamem

Fasolka żółta z bułką tartą

Buraczki na ciepło

Szpinak

Bukiet warzyw

Pieczarki grillowane

Buraczki na ciepło

Fasolka żółta z bułką tartą

Brokuły w sosie curry

Szpinak

Brokuły ze słonecznikiem

Mieszanka warzyw na parze

Brokuły w sosie ciepłym

Fasolka żółta z bułką tartą

Marchewka z groszkiem i dynią

Szpinak

Kalafior z sezamem

Pieczarki w śmietanie

Brokuły w sosie serowym

Fasolka żółta z bułką tartą

Duety marchewkowy z sezamem

Szpinak

Bukiet warzyw

Brokuł i kalafior z bułką tartą

Kukurydza z masłem czosnkowym

Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi z wątróbką

Pierogi ruskie

Pierogi babuni

Pierogi ruskie

Pierogi ze śliwką

Pierogi ruskie

Pierogi ze szpinakiem

Pierogi ruskie

Pierogi z pieczoną dynią, wędzonym serem solankowym i czarnuszką

Dodatki

Kopytka

Młode ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż

Kasza gryczana

Kasza bulgur

Kopytka

Młode ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż z warzywami

Kus kus perłowy z pesto pietruszkowym

Kasza pęczak z warzywami

Kluski śląskie

Młode ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Ziemniaki puree

Ryż

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak z warzywami

Kopytka dyniowe

Młode ziemniaki z wody

Ziemniaki smażone z warzywami

Frytki

Ryż z warzywami

Kasza bulgur

Kasza gryczana

Kopytka pietruszkowe

Młode ziemniaki z wody

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki

Ryż

Kasza bulgur

Kus kus perłowy z pesto z suszonych pomidorów

Surówki

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Surówka z marchewki z jabłkiem

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z pora i marchewki z kukurydzą

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Kiszzone pomidorki

Surówka z buraków

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z kiszzonej kapusty

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem

Surówka broccolino

Surówka orientalna z marchewki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Surówka z białej kapusty, marchewki, koperku i jabłka

Surówka z buraków

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

Surówka orientalna z marchewki

Surówka z kapusty kiszzonej

Coleslaw z czerwonej kapusty

Surówka z kalafiora i brokuła

Marchewka z jabłkiem

Surówka z kiszonych ogórków

Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki

Surówka z buraków czerwonych z cebulą

Salatki

Salatka cesar (jajko, grzanki)

Salatka z mozzarellą

Salatka rodos

Salatka tajska z tofu

Salatka grecka

Salatka z gyrosem

Salatka rodos

Salatka grecka

Salatka z paluszkami krabowymi

Salatka z marynowaną ciecierzycą