

Poniedziałek 02-09-2024

Wtorek 03-09-2024

Środa 04-09-2024

Czwartek 05-09-2024

Piątek 06-09-2024

Zupy

Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem

Zupa cygańska z kielbasą

Pomidorowa z makaronem

Pikantna zupa curry z kurczakiem

Kartoflanka z boczkiem

Wegański krem szpinakowy (veg)

Jarzynowa (veg)

Zupa szczawiowa ze szpinakiem (veg)

Pieczarkowa(veg)

Pikantna zupa rybna a'la putanesca

Mięsa

Filet drobiowy panierowany z sezamem

Kotlet mielony drobiowy z pieczarkami

Kotlet schabowy

Filet z kurczaka po parysku

Filet z kurczaka panierowany w orzechach

Bitki wieprzowe w sosie własnym

Stroganoff z kurczaka z porem

BaoBurger z szarpaną wieprzowiną teryaki i coleslawem z czerwonej kapusty

Shoarma drobiowa z warzywami i serem

Gnocchi z kurczakiem, suszonym pomidorem i oliwką

Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym z warzywami

Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pieczarkami

Kurczak w sosie tandori curry

Ragout drobiowe z dynią i pomidorkami

Pieczone udka z kurczaka z chilli i kolendrą

Wołowina po burgundzku

Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapeno, warzywami i sosem serowym

Połędwiczy drobiowe w sosie z bazyliowym pesto

Chili con carne z wołowiną

Makaron penne carbonara

Kurczak słodko kwaśny

Makaron po chińsku z wieprzowiną

Gulasz wieprzowy z pieczarkami w sosie śmietanowym

Świeżonka wieprzowa z cebulą

Pikantna wieprzowina w karmelu

Ognisty gyros drobiowy z papryką

Schab pieczony z suszonymi pomidorami

Imbirowe klopsiki drobiowe w sosie warzywno-pomidorowym

Karkówka grillowana z chatnym z czerwonej cebuli

Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym

Danie low fat

Filet z kurczaka duszony w pomidorach z soczewicą po indyjsku

Parowana pierś kurczaka z limonką i rozmarynem

Klopsiki drobiowe gotowane z warzywami

Indyk na parze z warzywami

Parowana pierś indycza z pesto pietruszkowym

Ryby

Mietus panierowany

Tilapia w tempurze

Kotlet rybny z cukinią i serem

Morszczuk panierowany

Pulpety rybne w sosie pomidorowym

Miruna z pastą serowo-szpinakową

Klopsiki rybne z orzechami

Miruna po węgiersku

Dorsz na sosie cytrynowo maslanym

Karmazyn zapiekany brokulem i serem

Vegan

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Makaron w sosie paprykowym z kolendrą

Warzywny curry z batatami ,ciecierzycą i szpinakiem

Chilli sin carne

Cukinia panierowana w panko

Gulasz warzywny z soczewicą

Cukinia faszerowana z warzywami (veg)

Słodko kwaśne tofu z warzywami (veg)

Jaglone klopsiki z suszonym pomidorem (veg)

Kotleciki z białej fasoli i warzyw korzennych(veg)



Falafel z jarmużem i jalapeno

Pulpeciki z kaszą jaglaną i botwinką (veg)

Gnocchi w soie pomidorowym

Zapiekanka z ziemniakami,szpinakiem i serem typu feta

Glazurowane buraki z serem feta

Orientalna ciecierzycza z cebula, pomidorami i cukinią (veg)

Piramidki z cukinią, bakłażana i pomidora z pesto bazyliowym (veg)

Pęczotto z dynią, jarmużem i selerem naciowym

Żółte curry z tofu , mango i świeżym szpinakiem (veg)

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

Ryż smażony Tom Yum (veg)

Curry z tofu i cieciorą (veg)

Makaron ryżowy z warzywami (veg)

Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Gulasz warzywny z ciecierzycą

Racuchy z jabłkiem

Naleśniki z serem i bananami

Piacuszki na kefirze z owocami

Racuchy z jabłkami

Czekoladowe naleśniki z serkiem i kokosem

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Szpinak

Marchewka karmelizowana w miodzie

Kapusta biała zasmażana z boczkiem

Pieczarki w sosie serowym

Brukselka karmelizowana w słodkim chilli i sezamem

Pieczarki w śmietanie

Brokuły na ciepło (veg)

Buraczki na ciepło (veg)

Kapusta modra

Buraczki w sosie balsamicznym

Brokuły w sosie curry

Brukselka

Bukiet warzyw z bulką tartą i słonecznikiem

Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem

Pieczarki w sosie red curry

Brukselka

Kalafor z bulką tartą

Marchew z groszkiem

Brukselka

Bukiet warzyw

Bukiet warzyw

Fasolka szparagowa mix

Brokuł

Brokuł z kalaforem i kukurydzą

Kalafor z bulką tartą

Fasolka żółta z bulką tartą

Warzywa grillowane

Warzywa grillowane po turecku

Mix warzyw ze słonecznikiem

Warzywa po włosku (fasola zielona, marchew, cukinia, kukurydza)

Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Pierogi ruskie

Cepeliny z mięsem

Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami

Pierogi z salami, oliwkami i kaparami

Pierogi ze śliwkami

Pyzy z mięsem

Dodatki

Kopytka

Kluski śląskie

Kopytka ze szpinakiem

Kluski Śląskie

Kopytka

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki puree z cebulą

Ziemniaki z wody

Ziemniaki puree z marchewką

Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym

Ziemniaki smażone z warzywami

Smażone łudecki ziemniaczane

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem

Frytki Wedges

Kasza gryczana z cebulą

Kasza pęczak z warzywami

Ryż z jajkiem

Kasza bulgur

Ryż

Ryż

Ryż z warzywami

Kasza bulgur po turecku

Ryż tandori

Kasza kuskus z warzywami

Kasza pęczak

Kasza gryczana

Kasza kuskus z warzywami

Kasza kuskus

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 jablek

Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli

Surówka firmowa z kapusty pekińskiej

Surówka z ogórka i rzodkiewki

Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z czerwonej kapusty

Coleslaw z młodej kapusty

Surówka z marchewki , kalarepy i pedów bambusa

Buraczki z cebulą

Pomidory w śmietanie

Buraczki z cebulą

Surówka z brokula i kalafora z majonezem

Pomidory w śmietanie

Marchewka z chrzanem

Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem

Surówka z białej kapusty z chrzanem

Surówka z kapusty kiszzonej

Buraczki po koreańsku

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

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 jaglaną, szpinakiem, buraczkami i serem wędzonym

Salatka z grillowanym kurczakiem

Salatka grecka ucza (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