

Poniedziałek 16-09-2024

Wtorek 17-09-2024

Środa 18-09-2024

Czwartek 19-09-2024

Piątek 20-09-2024

Zupy

Zupa z kurczaka i zielonego groszku z mięta	Zupa kurkowa z mięsem	Zupa z kurczaka i kalarepy z koperkiem	Zupa meksykańska	Jesienna zupa rybna ze smażonym dorszem
Zupa z pasternaku i curry (veg)	Zupa z ciecierzycy z dodatkiem tahini (veg)	Zupa grzybowa z kaszą jaglaną (veg)	Sopa de tortilla (veg)	Zupa krem z kalafiora z porem

Mięsa

Schabowy w grzybowej panierce	Kurczak w korzennej panierce z pestkami dyni	Siekańce z indyka z suszoną śliwką	Karkówka w chrupiącej panierce z orzechów włoskich	Wieprzowina w panierce z sezamu i miodu
Kurczak w sosie dyniowym z pikantnym curry	Pikantne żeberka w sosie śliwkowo-chilli	Pikantna kaczka z jabłkami i imbirem	Carnitas	Poledwiczki wieprzowe w sosie z musztardy i pieprzu cayenne
Wołowina po mongolsku	Tajske czerwone curry z kurczakiem	Indonezyjskie satay z kurczaka	Tacos al Pastor	Malezyjskie rendang
Indyk w kremowym sosie z selera	Wołowina w sosie z zielonej fasolki i kolendry	Indyk w sosie brokułowym	Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren	Kurczak w sosie jogurtowo-koperkowym
Balkañska pljeskavica	Kurczak w sosie z zielonych oliwek i bazylii	Wołowina w sosie z marchewki i kurkumy	Chiles en nogada (papryka nadszowana mięsem)	Wołowina w sosie z czerwonych papryk
Wieprzowina w sosie marchewkowo-imbrowym	Makaron orzo po boloñsku	Kurczak w sosie z pietruszki i kaparów	Fajitas	Indyk w sosie z zielonego pieprzu

Danie low fat

Gulasz z chudego mięsa wołowego z dynią i fasolką szparagową	Duszone mięso z kurczaka z batatami i szpinakiem w lekkim bulionie warzywnym	Kurczak w lekkim sosie balsamicznym z dodatkiem grzybów i cebuli	Indyk w sosie curry z jogurtem	Kurczak w sosie cytrynowo-imbrowym
--	--	--	--------------------------------	------------------------------------

Ryby

Ryba w sosie cytrynowo-maślanym	Dorsz w sosie tikka masala	Ryba w sosie z puree z dyni i tymianku	Pescado a la veracruzana (ryba w pomidorach)	Ryba w sosie z pieczonych marchewek
Ryba w cieście dyniowym	Ryba w cieście paprykowym	Ryba w cieście musztardowo-miodowym	Ryba w panierce z parmezanem i czarnym pieprzem	Ryba w złocistej panierce

Vegan

Kremowy sos grzybowy z makaronem	Pieczone warzywa w marynacie z tahini i czosnku	Wegańskie placki z dyni i ciecierzycy	Nuggersy z kalafiora	Wegańskie curry z jarmużem i soczewicą
Wegańskie klopsiki z kaszy gryczanej w sosie z czerwonej kapusty	Ciecierzycza w sosie z pieczonej cebuli i żurawiny	Buraczamu gulasz wegański	Wegańskie pieczone falafele z batatami i koperkiem	Pieczone liście kapusty z nadzieniem z kaszy bulgur i suszonych śliwek



Gnocchi z pieczonymi burakami i fetą	Ragout z kaszy jęczmiennej z pieczonymi warzywami	Makaron udon z tofu i warzywami	Halloumi w kremowym sosie pomidorowo-maślanym	Risotto z pieczonymi grzybami i parmezanem
Makaron z sosem z pieczonych pomidorów i szpinaku	Pieczone bataty z czarną fasolką i kukurydzą	Fejjoada	Chana masala z ciecierzycą	Ratatouille z mozzarellą
Wegetariańskie krokiety z grzybami	Kotlety z soczewicy i sera feta w sosie pomidorowym	Koperkowe kotlety z kapusty	Gigantes plaki	Pieczarki zapiekane z soczewicą i pomidorem
Naleśniki z twarogiem i wiśniami	Racuchy z jabłkiem	Placki twarogowe z rodzynkami	Placuszki biszkoptowe z bananem	Orkiszowe racuchy
Szpinak	Szpinak w curry	Szpinak z grzybami	Szpinak z suszonymi pomidorami	Szpinak z karmelizowaną cebulką
Pieczarki w sosie śmietanowym z koperkiem	Pieczarki w sosie sojowym z miodem	Pieczarki w sosie pomidorowym z bazylią	Pieczarki w sosie ziołowym z tymiankiem	Pieczarki w sosie chrzanowo-śmietanowym
Buraczki na ciepło	Buraczki w sosie balsamicznym	Buraczki duszone z kuminem i papryką	Buraczki w sosie musztardowym z miodem	Buraczki w sosie imbirowym z kolendrą
Brokuły z czosnkiem i prażonymi migdałami	Marchewka baby z koperkiem	Kalafior z gałką muszkatołową	Fasolka szparagowa z bułką tarta	Warzywa na parze
Fasolka szparagowa z pestkami dyni	Kalafior gotowany z kurkumą	Duet marchewkowy z sezamem	Kalafior z brokulem mix	Brokuł z kukurydzą
Bruksełka z boczkiem	Dynia gotowana z miodem	Brokuł z bułką tarta	Bukiet warzyw	Kalafior
Warzywa grillowane	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Pierogi z dynią	Pierogi z grzybami	Pierogi z batatami i fetą	Pierogi z kapustą kiszoną i suszonymi śliwkami	Pierogi z kremowym serkiem i cukinią

Dodatki

Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe	Kluski śląskie	Kopytka buraczane
Ziemniaki z maselkiem koperkowym	Puree ziemniaczane z zielonym groszkiem	Ziemniaki z maselkiem koperkowym	Puree ziemniaczane z dynią	Ziemniaki z maselkiem z koperkowym
Frytki	Lódyczki ziemniaczane	Talarki ziemniaczane	Frytki	Lódyczki ziemniaczane
Kasza gryczana	Kasza jaglana	Kasza gryczana z cebulą	Kasza jaglana z warzywami	Kasza gryczana z cebulą i pieczarkami
Kasza bulgur	Kasza kuskus	Kasza bulgur z suszonymi pomidorami	Kasza kuskus z cukinią	Kasza bulgur z natką pietruszki
Kasza pęczak	Kasza jęczmienna	Kasza pęczak z soczewicą	Kasza jęczmienna z duszonymi grzybami	Kasza pęczak ze świeżymi ziołami

Surówki

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem	Surówka z rzodkiewki i ogórka	Surówka z cukinii i pomidorów	Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka	Surówka z brokułów i czerwonej cebuli
Surówka z selera naciowego z marchewką	Surówka z brukselki i jabłka	Surówka z buraków i zielonego ogórka	Surówka z kalarepy i gruszek	Surówka z cukinii i papryki
Surówka z buraczków i jabłka	Surówka z kalarepy i marchwi	Surówka z marchewki i kolendry	Surówka z rzodkiewki i selera korzeniowego	Surówka z młodych buraczków i ogórka
Surówka z pora i marchewki	Surówka z korzenia pietruszki i jabłka	Surówka z kalarepy i jabłka	Surówka z kalafiora i pomidorów koktajlowych	Surówka z rzepy i marchewki
Surówka z kalarepy i ogórka	Surówka z zielonej fasolki i papryki	Surówka ze szpinaku i rzodkiewki	Surówka z selera naciowego i czerwonej cebuli	Surówka z zielonej fasolki i pomidorów
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i sezamem	Surówka z kalafiora i czerwonej cebuli	Surówka z młodej kapusty i kopru	Surówka z czerwonej kapusty i papryki	Ogórki kiszzone

Salatki

Salatka grecka	Salatka z kurczakiem i mango	Salatka caprese	Salatka cesar z kurczakiem	Salatka z tuńczykiem
Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami	Salatka z makaronem penne i pesto	Salatka z kaszą pęczak i kurczakiem	Salatka z kaszą bulgur i ciecierzycą	Salatka makaronowa z boczkiem i groszkiem