

Poniedziałek 18-11-2024

Wtorek 19-11-2024

Środa 20-11-2024

Czwartek 21-11-2024

Piątek 22-11-2024

Zupy

Kurpnik z kaszą jaglaną na wędzonce
Zupa cebulowa (veg)

Zupa chrzanowa z szynką i jajkiem
Krem marchewkowy z mlekiem migdałowym (veg)

Grochówka
Zupa szpinakowa z kaszą pęczak (veg)

kalafiorowa z kawalkami kurczaka
Krem z pieczonych pomidorów z bazylią (veg)

Meksykańska zupa z kurczakiem
Zupa z kopru włoskiego i selera z pomarańczową nutą (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w panierce pietruszkowej
Boczek duszony w czerwonym winie
Filet drobiowy chimichurri z grilla
Pieczeń wieprzowa szpikowana czosnkiem
Kurczak w sosie pieczarkowym z zielonym groszkiem
Tagliatelle z kurczakiem i brokułami

Schabowy po szwajcarsku
Zapiekanka z gyrosem drobiowym i warzywami
Duszona wątróbka drobiowa z cebulą i tymiankiem
Pikantny kurczak z czosnkiem i rozmarynem
Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą
Rolada wieprzowa z warzywami

Filet z kurczaka po hawajsku (w wiórkach kokosowych)
Pulpety w sosie tymiankowym
Palki z kurczaka w ostrej marynacie sambal tymiankiem
Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami
Makaron z kurczakiem, mleko kokosowe, zapieczony serem cheddar
Ratatouille z kielbaską hiszpańską chorizo

Kotlet schabowy w serowej panierce
Golonka Indyjska w imbirowo-miodowej marynacie
Chrupiąca tortilla z marynowanym kurczakiem, jalapenio, warzywami i sosem serowym
Spaghetti bolognese
Filet z kurczaka w sosie żurawinowym
Baba ziemniaczana z boczkem i kielbasą

Kurczak z warzywami
Rozgrzewający kurczak z pomarańczą
Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią
Schab pieczony w sosie chrzanowym
Ragout wieprzowe z dynią
Kurczakiem z mlekiem kokosowym, dynią i jarmużem

Danie low fat

Gotowany filet z kurczaka z warzywami (kcal.151/100g)

Indyk duszony w kapuście z koperkiem (kcal.176/100g)

Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym z bazylią K:155 /100g

Potrąwka z kurczaka z warzywami w sosie zielonym

Indyk w rosole z warzywami

Ryby

Grillowany filet z dorsza z maselkiem czosnkowym i świeżymi ziołami
Morszczuk panierowany z sezamem

Tilapia po parysku a`la bruschetta
Makaron z lososiem, szpinakiem i serem feta

Miruna w tempurze
Ryba z sosem majonezowym curry i chrupiącą dynią

Morszczuk z warzywami
Dorsz panierowany

Kotlet mielony z ryby z brokułami i serem
Ryba z pastą twarogową ze szczypiorkiem

Vegan

Dynia piżmowa faszerowana kuskusem i typu feta (veg)
Schiacciata z pieczarkami i czosnkiem

Leczo warzywne z ciecierzycą
Cukinia faszerowana po chińsku (veg)

Tortilla hiszpańska (ziemniak, szpinak, brokuł, cukinia) (veg)
Wegetariański kociołek z fasolą, soczewicą i warzywami (veg)

Makaron w sosie śmietanowym z warzywami zamiast udon
Gołąbki z kapustą i grzybami

Makaron cukiniowo-cytrynowy
Pieczone warzywa z czosnkiem w sosie aioli



Zapiekanka z ziemniakami, szpinakiem i serem typu feta (veg)
Brukselka z batatem pieczona
Leczo warzywne zielona fasolka, kasztany, papryka
Banan w cieście
Szpinak
Buraczki na ciepło
Brokuły w sosie curry
Bukiet warzyw
Fasolka szparagowa mix
Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem
Warzywa grilowane

Camembert w pikantnej panierce (veg)
Kotleciki ziemniaczane w sosie pieczarkowym
Orientalne naleśniki z warzywami (veg)
Racuchy z rodzynkami
Szpinak
Kapusta z papryką chilli
Pieczarki w sosie teryjaki
Brukselka
Marchew z groszkiem i bulką tartą
Kalafor z sezamem
Warzywa grilowane

Pieczarki faszerowane trzy sery (veg)
Gryczane kotleciki z warzywami (veg)
Risotto z leśnymi grzybami i świeżym szpinakiem
Naleśniki z nutella
Szpinak
Buraczki na ciepło
Brokuł w sosie beszamelowym z papryką konserwową
Fasolka szparagowa mix
Mieszanka warzyw na parze
Brokuły ze słonecznikiem
Marchewka z sezamem

Pita z szarpanymi bocznikami w BBQ
Gulasz z pieczonych pomidorów z batatem
Frytada z pomidorami
Pancakes z owocami
Szpinak
Czerwona kapusta duszona z cydrem
Marchew z groszkiem
Kalafor z bulką tartą
Marchewka mini z sezamem
Pieczarki w śmietanie
Warzywa grilowane po włosku

Pęczotto z burakami i wędzonym twarogiem
Fasolka po bretońsku
Chrupiący falafel z dipem zielonym
Naleśniki z serkiem waniliowym
Szpinak
Kapusta modra zasmażana
Brokuły w sosie curry
Brukselka
Glażurowana marchewka
Fasolka żółta z bulką tartą
Warzywa grilowane

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi po zbójnicku

Pierogi ruskie
Pierogi z serem na słodko

Pierogi ruskie
Pierogi z kaszą, boczkiem i grzybami

Pierogi ruskie
Pyzy z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem

Dodatki

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Talarci ziemniaczane
Kasza bulgur z pomidorami i miętą
Ryż żółty z warzywami
Kasza pęczak z groszkiem zielonym

Kopytka
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Ziemniaki z wody
Kasza pęczak z warzywami
Ryż z warzywami po włosku (veg)
Kasza gryczana z cebulą

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Puree z wasabi
Ryż żółty
Kasza gryczana z cebulą
Kasza kuskus z warzywami

Kopytka szpinakowe
Ziemniaki puree z cebulą
Frytki STEAKHOUSE
Kasza bulgur
Ryż
Kasza z leśnymi grzybami (veg)

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Żółty ryż
Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Kasza pęczak z zieloną fasolką i marchewką

Surówki

Surówka babuni z białej kapusty
Surówka z pora i marchewki z jabłkiem w śmietanie
Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z marchewki i jabłka
Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynkami
Surówka z pomidorów i papryki zielonej

Coleslaw z białej kapusty z chrzanem
Surówka z ogórka z musztardą francuską
Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Sałata masłowa „rodzikiewka”, ogórek
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką
Kimchi

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwową
Orientalna surówka z marchwi i ogórka z sezamem
Surówka z buraka ze słonecznikiem
Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem
Surówka z selera z brzoskwiniami i rodzynkami
Sałatka caprese

Surówka z białej kapusty z papryką konserwową i rodzynkami
Surówka z porem i rzodkiewką
Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami
Surówka z ogórka kiszzonego cebuli i musztardy francuskiej
Surówka z dmarchwi i brzoskwini
Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka staropolska z białej kapusty
Surówka z marchewki i pomarańczy
Surówka koperkowa
Sałatka z roszonka, sałata lodowa, gruszka, melon, szczypiorek
Mizeria
Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Salatki

Salatka diabelska na ostro
Jesienna салатка z jarmużem, kurczakiem, żurawina i prażonymi pestkami słonecznika

Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym
Salatka gyros

Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką
Salatka grecka

Salatka jogurtowa z gotowanym kurczakiem
Salatka jarzynowa

Salatka ze szpinakiem i serem
Salatka jesienna z papryką konserwową i wieprzowina