

poniedziałek 09-12-2024

wtorek 10-12-2024

środa 11-12-2024

czwartek 12-12-2024

piątek 13-12-2024

Zupy

Zupa pomidorowa z kurczakiem
Szpinakowa (veg)

Ogórkowa
Pieczarkowa (veg)

Zupa bolońska z wieprzowiną
Zupa krem z kalafiora z mlekiem kokosowym

Flaczki
Zupa krem z zielonego groszku z miętą (veg)

Zupa rybna z liśćmi limonki
Zupa jarzynowa (veg)

Mięsa

Filet z kurczaka w panierce orzechowej
Kotlet mielony z serem

Filet w sosie słodko kwaśnym z orzechami i kolendrą
Kotlet schabowy panierowany w płatkach owsianych

Makaron spaghetti z sosem bolońskim
Gulasz wieprzowy po węgiersku

Curry z kurczakiem i cukinią
Pulpety w sosie pomidorowym

Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem
Wieprzowina po pekińsku

Golonka wieprzowa w kiszzonej kapuście

Shoarma ze szpinakiem i jajkiem sadzonym

Boczek pieczony w sosie sojowym z miodem i imbirem

Orientalny makaron z kurczakiem i sosem Hoisin

Chicken palak - kurczak w szpinaku

Fingersy z kurczaka w pikantnej panierce

Chrupiąca pierś kurczaka z sosem z mango

Zapiekanka ziemniaczano-mięsna

Chrupiące kawałki wieprzowiny w sezamie

Wieprzowina z warzywami stir fry z nuta czerwonego curry

Orient

Zrazy z karkówki

Indyjski kurczak w maśle (butter chicken)

Kawałki karkówki w śmietanie zapiekane z cebulą, pieczarkami i papryką

Szaszłyk wieprzowy grillowany z cebulką, papryką i boczkiem

Czeskie knedliki z pieczoną karkówką w sosie własym

Ryby

Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli
Ryba saute z sosem tatarskim

Morszczuk panierowany z sezamem
Ryba po grecku

Miruna panierowana
Ryba z dipem maślano - kaparowym

Tłapia w złocistej panierce z tzatzikami
Chrupiąca ryba w sosie słodkim chilli

Chrupiąca ryba w sosie słodko ostrym
Ryba saute z dipem koperkowym

Vegan

Gulasz warzywny z soczewicą

Bakłazan w pomidorach po turecku

Toffu z warzywami słodko-kwaśne (veg)

Racuchy z jabłkami

Kotlety warzywne z ziarnami



Vegetarian

Kotleciki z kaszy jaglanej na słodko

Frittata z warzywami (veg)

Ser panierowany w sezamie

Fasolka po bretońsku (veg)

Gulasz z ciecierzycą, dynią i brokułem (veg)

Warzywa

Warzywa na parze
Szpinak
Kalafior z brokułem i prażoną dynią
Pieczarki cappuccino
Brokuły w sosie curry
Fasolka żółta z bułką tartą

Fasolka w pomidorach
Szpinak
Bukiet warzyw
Pieczarki grillowane
Fasolka szparagowa mix
Fasolka żółta z bułką tartą

Kalafiorowe curry (veg)
Szpinak
Brokuły ze słonecznikiem
Mieszanka warzyw na parze
Buraczki na ciepło
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

Brokuł i kalafior z bułką tartą
Szpinak
Duet marchewkowy z sezamem
Buraczki na ciepło
Kapusta zasmażana z boczkiem
Fasolka żółta z bułką tartą

Pierogi

Pierogi ruskie
Pierogi na słodko z białym serem

Pierogi ruskie
Pierogi ze szpinakiem

Pierogi ruskie
Pierogi babuni

Pierogi ruskie
Pyzy z mięsem

Pierogi ruskie
Pierogi z ziemniakami, żółtym serem i wędzonym twarogiem

Dodatki

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Kasza pęczak
Ryz
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką
Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Kopytka
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki smażone z warzywami
Ryz
Kasza pęczak z warzywami
Kasza gryczana z cebulką

Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z koperkiem
Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem
Ryz
Kasza gryczana
Kasza pęczak z warzywami

Kopytka dyniowe
Ziemniak puree
Ziemniaki smażone z warzywami
Ryz
kasza bulgur w pomidorach
Kasza jęczmienna z cebulą

Kopytka pietruszkowe
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Ziemniaki smażone z warzywami
Ryz z warzywami
Kasza gryczana z cebulą
Kasza pęczak

Surówki

Surówka z białej kapusty
Surówka z kapusty pekińskiej z porami
Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z buraków
Surówka z kalafiora i brokuła

Surówka z kapusty, marchewki, koperku i jabłka
Surówka z pora i marchewki z kukurydzą
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą
Surówka z buraków
Coleslaw z czerwonej kapusty

Surówka z 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 kapusty, marchewki, koperku i jabłka
Surówka z buraków
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
Orientalna surówka z białej kapusty z miętą
Surówka z kapusty kiszzonej

Surówka z białej kapusty
Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kapusty pekińskiej i ogórkiem
Coleslaw z białej i czerwonej kapusty
Surówka z czerwonej kapusty
Surówka z marchewki z żurawiną

Salatki

Salatka grecka
Salatka hawajska

Salatka cesar (jajko, grzanki)
Salatka Włosenna

Salatka gyros
Salatka z mozzarellą

Salatka z jajkami boczkiem
Salatka z camembertem

Salatka z tuńczykiem i jajkiem
Salatka z tofu