

POSIŁKI REGENERACYJNE/ LUNCH**Przykładowe menu****MIĘSA**

- Kotlet schabowy, ziemniaki gotowane, kapusta zasmażana z boczkiem
- Gulasz wieprzowy, pieczarki, papryka, kopytka
- Udko pieczone, ziemniaki i warzywa pieczone
- Grillowany szaszłyk, karkówka, boczek, ziemniaki pieczone
- Burrito, pierś kurczaka, grillowane warzywa, ryż, salsa pomidorowa
- Lasagne, mięso wołowo-wieprzowe, szpinak, sałata z vinegrette
- Kotlet z piersi kurczaka, zapiekanka ziemniaczana, sałata z vinegrette
- Pulpety w sosie pieczeniowym/ pomidorowym, ziemniaki z wody, warzywa gotowane
- Gulasz wołowy, kasza gryczana, buraczki
- Szyńka pieczona sous vide, ziemniaki zapiekane w śmietanie, warzywa gotowane
- Pieczeń wieprzowa z karkówki, kasza gryczana, kapusta czerwona zasmażana z rodzynkami
- De Volaille, frytki, surówka sezonowa
- Zrazy wołowe/ wieprzowe, ziemniaki z wody, buraczki
- Potrawka z kurczaka, marchewka, groszek, ryż
- Kotlet pożarski drobiowy, ziemniaki pieczone, surówka sezonowa
- Kotlet mielony, puree ziemniaczane, warzywa gotowane
- Bitki ze schabu duszone z pieczarkami i ziołami, puree ziemniaczane z majonezem czosnowym aioli, surówka sezonowa
- Filet z piersi kurczaka w sosie serowym, makaron penne, brokuły
- Kotlet wieprzowy, frytki, surówka colesław
- Gołąbki staropolskie nadziewane mięsem wieprzowym, pieczone w sosie z pomidorami, ziemniaki gotowane
- Placek po cygańsku

RYBY

- Dorsz pieczony z groszkiem i kaparami, ziemniak gotowany, warzywa gotowane
- Pstrąg smażony, migdały, puree ziemniaczane, warzywa gotowane
- Krokiet z dorsza, sos z zielonego curry, ryż basmati, warzywa gotowane
- Dorsz na parze, ratatouille, kuskus
- Pstrąg grillowany z sosem maślanym, ziemniaki pieczone, warzywa gotowane

ZUPY

- Krem z pieczarek
- Pomidorowa z makaronem/ryżem

- Rybna, lekko pikantna
- Żółte curry z kurczakiem, lekko pikantna
- Żurek z jajkiem i kielbasą
- Ogórkowa
- Barszcz ukraiński
- Rosół z makaronem

WEGETARIAŃSKIE

- Burrito lekko pikantne, ryż pełnoziarnisty, salsa, fasola czerwona, kukurydza
- Makaron penne pełnoziarnisty, śmietana, brokuły, ser
- Ciecierzycyca, brązowy ryż, pieczone warzywa, hummus
- Kotlet sojowy, tofu, sezam, marchew, cebula, grzyby

BAGIETKA/CIABATTA/TORTILLA

- Bagietka, grillowany kurczak, sałata, pomidor, ogórek, camembert, sos koktajlowy
- Ciabata, salami, mozzarella, pesto, sałata, oliwki
- Tortilla, nuggetsy, boczek, sałata, pomidor, ogórek, cebula, aioli
- Bagietka, rostbef, sos remoulade, ogórek konserwowy, cebula czerwona, cebula prażona, sałata
- Bagietka nicejska, tuńczyk, jajko, sałata, cebula, pomidor, majonez, czarna oliwka, ogórek

Powyżej przedstawiono propozycje dań.

Menu, cena i wielkość posiłków (1000/1500kcal) zależna jest od życzeń i potrzeb klienta.

Posiłki dostarczamy w szczelnie zamkniętych pojemnikach jednorazowych lub w termosach.

Proponowane ceny:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| • Dania obiadowe (1000/1500 kcal) | 8,00 zł- 16,00 zł |
| • Zupy | 4,00 zł- 6,00 zł |
| • Bagietka/Ciabatta/Tortilla | 6,00 zł- 8,00 zł |
| • Wegetariańskie | 9,00- 12,00 zł |

Zapraszamy do kontaktu w celu przygotowania indywidualnej oferty.