

Przyprawy (sól, pieprz, ziele angielski, liść laurowy, pieprz ziarnisty, papryka słodka , czosnek, lubczyk, bazyli, oregano, tymianek)

NR	Nazwa	Receptura
1	Betszyk mielony	szynka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy, cebula, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska
2	Bitki wieprzowe	schab wieprzowy, przyprawy, mąka, cebula, czosnek
3	Burger drobiowy z marchewką i groszkiem	pieś z indyka, przyprawy, bułka tarta, jajka, czosnek, cebula, marchewka, groszek
4	Chilli con carne	mięso mielone wieprzowe, przyprawy, pomidory, kukurdza, fasola czerwona
5	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej	Filet z piersi kurczaka, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz
6	Filet z miruny panierowany	miruna filet, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz
7	Gołąbek po hiszpańsku	szynka wp , jajka, bułka wrocławska, cebula, czosnek ,przyprawy, mąka pszenna, pomidor/papryka/koper, kapusta biała
8	Gulasz wielowarzywny	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, woszczyzna, pulpa pomidorowa
9	Gulasz wp z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, marchew
10	Gulasz z indyka z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, marchew
11	Gulasz z kurczaka z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, marchew
12	Gyros z kurczaka z pomidorami	przyprawy, olej, cebula, czosnek, pomidory krojone, pulpa pomidorowa, pieś z kurczaka
13	Karkówka pieczona	schab karkowy, czosnek, przyprawy, pieczarki, cebula, papryka
14	Karkówka wp w sosie własnym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana
15	Kartacze z mięsem	mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jajka, sól, woda, mięso mielone wieprzowe, przyprawy
16	kaszotto z warzywami	Kasza gryczana, pęczak, kasza jęczmienna, marchew, papryka, cukinia, kukurudza, przyprawy
17	Kieszonka z kurczaka ze szpinakiem i fetą	Filet z piersi kurczaka, feta, szpinak, cebula, czosnek, przyprawy
18	Klops rybny	miruna, jajko, bułka tarta, bułka wrocławska, przyprawy
19	Klops wp w sosie	szynka wp , jajka, bułka wrocławska, cebula, czosnek ,przyprawy, mąka pszenna, pomidor/papryka/koper
20	Kluski śląskie	olej rzepakowy, cynamon, cukier waniliowy, sól, ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jajko
21	Kotlet jajeczny	jajka, bułka tarta, szczypior, sól, pieprz
22	Kotlet mielony	szynka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy, cebula, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska
23	Kotlet mielony drobiowy	udziki z kurczaka, cebula, przyprawy, olej rzepakowy, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska
24	Kotlet po francusku	Schab wieprzowy, sól, pieprz, jajko, bułka tarta, ser gouda, szynka wp.
25	Kotlet pożarski	udziki z kurczaka, cebula, przyprawy, olej rzepakowy, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska
26	Kotlet rybny	miruna, jajko, bułka tarta, bułka wrocławska, przyprawy
27	Kotlet schabowy	sól, pieprz, bułka tarta, jajko, olej
28	Kurczak Curry	filet z piersi kurczaka, curry, przyprawy, papryka, cebula, pieczarki
29	Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, brokuł, śmietana
30	Kurczak w sosie śmietanowo-paprykowym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, papryka, śmietana
31	Leczo wielowarzywne	cukinia, papryka, dynia, kalafior, brokuł, bruksełka, bakłazan, marchew, fasolka, groszek, kukurudza, curry, przyprawy

32	Leniwe	ziemniaki, mąka, jajko, ser biały, cukier, cukier waniliowy
33	Łazanki z kapustą i mięsem	łazanki, kapusta kiszona, przyprawy, mięso, natka pietruszki
34	Makaron z polewą owocową	makaron, jogurt naturalny, ser biały, owoce mrożone
35	Medalion drobiowy	filet z kurczaka/indyka, przyprawy, bułka tarta, bułka wrocławska, czosnek, cebula
36	Miruna w sosie greckim	jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy, wószczyzna, pulpa pomidorowa
37	Nalesniki ze szpinakiem	Maka pszenna, jajka, woda, sól, szpinak mrożony, cebula, czosnek, ser feta
38	Nalesniki z jabłkiem	mąka pszenna, jajko, olej, sól, jabłko
39	Nalesniki z serem	mąka pszenna, jajko, olej, sól, ser biały, cukier, cukier waniliowy
40	nuggetsy z dorsza	dorsz filet, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy
41	Nuggetsy z miruny	jajko, bułka tarta, olej rzepakowy
42	Pieczeń drobiowa w sosie	filet/udziki z kurczaka, przyprawy, olej rzepakowy, cebula, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska, mąka
43	Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym	szynka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy, cebula, czosnek, mąka pszenna, jajka, bułka wrocławska, chrzan, mąka
44	Pieczona patka z kurczaka	przyprawy, olej rzepakowy
45	Pieczona pierś z indyka w sosie	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, papryka/pomidor/koper
46	Pieczona pierś z kurczaka w sosie	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, papryka/pomidor/koper
47	Pierogi ruskie	mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ser biały, ziemniaki, cebula, czosnek, sól, pieprz
48	Pierogi z mięsem	mąka pszenna, szynka wieprzowa, cebula, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, jajko
49	Pierogi z serem	mąka, jajko, ser, cukier, cukier waniliowy, olej
50	Pierś panierowana z indyka	pierś z indyka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta
51	Pierś panierowana z kurczaka	pierś z kurczaka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta
52	Placki ziemniaczane w sosie myśliwskim	ziemniaki, jajko, mąka pszenna, sól, pieprz, szynka wp, cebula, pieczarki, papryka, olej
53	Potrawka z indyka z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, marchew
54	Potrawka z kurczaka po hawajsku	Filet z kurczaka, przyprawy, pomidory, papryka, ananas, cebula, przyprawy, sos barbecue
55	Potrawka z kurczaka z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, marchew
56	Pulpet wp w sosie	szynka wp, jajka, bułka wrocławska, cebula, czosnek, przyprawy, mąka pszenna, pomidor/papryka/koper
57	Pulpet z indyka w sosie	pierś z indyka, jajka, bułka wrocławska, cebula, czosnek, przyprawy, mąka pszenna, pomidor/papryka/koper
58	Pulpet z kurczaka w sosie	pierś z kurczaka, jajka, bułka wrocławska, cebula, czosnek, przyprawy, mąka pszenna, pulpa pomidorowa/papryka/koper
59	Pulpety rybne	filet z dorsza, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, natka.
60	Pyzy z mięsem	ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, przyprawy, jajko, szynka wp, cebula, czosnek, marchewka
61	Risotto z kurczakiem i warzywami	cukinia, papryka, kalafior, marchew, przyprawy, ryż, udziki z kurczaka, pomidory
62	Roladka wieprzowa	schab wp, pieczarki, cebula, czosnek, przyprawy

63	Ryż z jabłkiem i cynamonem	ryż, cukier, cukier waniliowy, mleko kokosowe, jabłko, cynamon
64	Schab wp w sosie własnym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana
65	Schabowy po szwajcarsku	schab, sól, pieprz, szynka wp, ser gouda, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy
66	Sos bolognese	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, pomidory, szynka wieprzowa
67	Sos napoli	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, pulpa pomidorowa, pomidory, włoszczyzna
68	Szyncel z indyka	pień z indyka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta
69	Szyncel z kurczaka	pień z kurczaka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta
70	Szynka wp w sosie własnym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana
71	Udzik z kurczaka pieczony	udko kurczaka, przyprawy
72	Udziki w sosie paprykowym	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, papryka/pomidor/koper
73	Wieprzowina po cygańsku	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, włoszczyzna, pulpa pomidorowa
74	Wieprzowina z warzywami	przyprawy, olej, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kalafior, cukinia, papryka, brokuł, włoszczyzna, pulpa pomidorowa
75	Zapiekanka Makaronowa z mięsem	Makaron penne, mięso mielone, marchew, cebula, pomidory, papryka, przyprawy
76	Zraz wieprzowy	szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula, czosnek, przyprawy
77		

		Przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziarnisty, papryka słodka , czosnek, lubczyk, bazylią, oregano, tymianek)
NR	Nazwa	Receptura
1	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchew, cebula, natka, przyprawy, olej
2	surówka z kapusty pekińskiej	kapusta pekińska, marchew, cebula czerwona, kukurydza, przyprawy, majonez
3	surówka z pomidora i cebulki	pomidor, cebula, szczypiorek, przyprawy, olej
4	jesienna surówka	por, marchew, jabłko, olej, przyprawy
5	buraczki zasmażane	buraki, cebula, sok z cytryny, mąka pszenna, przyprawy
6	sałatka owocowa	jabłko, gruszki, ananas, brzoskwinia, kiwi, winogrona
7	surówka z marchewki i selera	marchew, seler, jabłko, jogurt naturalny, przyprawy
8	colesław	biała kapusta, marchew, cebula, chrzan, majonez, koperek, przyprawy
9	surówka z ogórka kiszzonego	ogórek kiszony, cebula, pieprz, olej, kukurydza
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		