

Śniadania:

1. Kanapki ze świeżego pieczywa
(chleb razowy, bułki wieloziarniste i pszenne)
Z sałatą, pastami, świeżymi warzywami, serami, wędliną, żurawiną, rukolą, kiełkami
2. Omlety
z ziołami, pomidorem i mozzarellą
3. Naleśniki z jabłkami lub serem,
sosem waniliowym i żurawiną.
4. Croissanty
z nadzieniem morelowym lub czekoladowym
5. Koktajl jogurtowo-owocowy
z miodem i daktylami
6. Sałatka owocowa lub taca owoców
(winogrona, jabłka, owoce sezonowe)
7. Muffins, słodkie bułeczki drożdżowe
z kruszonką i owocami
8. Ciastka musli
9. Talerz serów po francusku
10. Racuszki z jabłkami

Przekąski:

1. Kanapki koktajlowe
bardzo bogate, z różnymi pastami (np. bazyliowa, jajeczna, tuńczykowa),
z warzywami, serami i wędliną
2. Wielowarstwowe kanapki włoskie
(tosty lub ciabata z grilla, z warzywami, serem, wędliną i pesto)
3. Grzanki zapiekane z farszem
po grecku (cukinia), po włosku (bruschetta) lub francusku (ziola, ser kozci)
4. Tarty warzywno-serowe
wegetariańskie lub z szynką
5. Pirożki z ciasta francuskiego
z różnymi farszami (soczewica, szpinak, 3 sery)
6. Parówki w cieście francuskim
7. Mini-naleśniki
ze szpinakiem i fetą lub soczewicą
8. Roladki z grillowanego bakłażana
nadziewane fetą, suszonym pomidorem i bazylią
9. Cukinia lub pomidory faszerowane
farsze wegetariańskie (ziołowo-serowy, oliwkowy, z kuskusem)
10. Mini-szaszłyczki warzywne



(mozzarella, pomidor cherry, oliwka, bazylia)

11. Tajskie szaszłyki z drobiu
z morelą i sliwką na ostro
12. Falafel z soczewicy
(kuleczki + sos tahina)
13. Pikantne wrapsy po indyjsku
(oryginalne warzywno-drobiowe nadzienie)
małe kawałki podane z wykałaczką
14. Sałatki podawane w porcjach
arabska (kuskus, ciociorka, świeże warzywa),
grecka, brokułowa, nicejska, z awokado, caprese.
15. Jajka faszerowane trzema kolorowymi pastami
z łososiem, rukolą i kiełkami
16. Małe placki ziemniaczane
z cukinią, sezamem i pestkami słonecznika + dip czosnkowy
17. Pieczone mięsa
(wyrób własny) z sosami na zimno
18. Koreczki śledziowe
19. Ryba po grecku
20. Carpaccio z kaczki
na rukoli z sosem kaparowo-orzechowym

Zupy:

1. Rosół
2. Krem z brokułów
3. Krem z pieczonych pomidorów
4. Dyniowa z imbirem
5. Barszcz ukraiński
z kremem czosnkowym
6. Krem z grzybów
7. Strogonow
8. Gulaszowa
9. Indyjska z soczewicy
z mleczkiem kokosowym
10. Turecka z cukinii.



Dania Głównie:

1. Mięsa grillowane
karkówka, piersi kurczaka, indyk, hamburgery
2. Faszerowane pieczone piersi kurczaka
(suszony pomidor, mozzarella, papryka, świeże zioła)
3. Faszerowany schab
ze śliwką lub morelą
4. Marynowane i pieczone mięsa
indyk, schab, karkówka, łopatka i szynka.
5. Pieczona szynka po amerykańsku
(w coca-coli)
6. Kurczaki po indyjsku
pieczone w sosie jogurtowym
7. Gyros
8. Lasagna, cannelloni
9. Moussaka
10. Ryba pieczona pod chrupiącą skorupką

Dania Wegetariańskie:

1. Pieczone ziemniaki
z czosnkiem i ziołami
2. Mozarepy
(placki z polenty i mozzarelli)
3. Ryż po arabsku, indyjsku lub risotto
4. Zapiekanka z ziemniaków po francusku
(ze śmietanką i serami)
5. Lasagna z soczewicą lub szpinakiem
6. Makaron muszle
zapekany z sosem pomidorowym po włosku
7. Makaron penne
w sosie śmietanowo-serowym
8. Kuskus z warzywami po tunezyjsku
9. Mix warzyw
na parze lub pieczonych
10. Warzywa faszerowane
(papryka, cukinia, pomidory, ziemniaki)
11. Surówki i sałaty



Desery:

1. Szarlotka.
2. Sernik
3. Czekoladowe Brownie
4. Babeczki z owocami
5. Drożdżowe z kruszonką i owocami
6. Tarty
z owocami lub orzechowo-migdałowe
7. Muffins
np. ze śliwką i cynamonem, jagodowe, bananowo-miodowe,
z wiśnią i czekoladą
8. Krucho ciastka
w stylu amerykańskim i włoskim
9. Tiramisu
10. Jabłka pieczone
z farszem marcepanowym
11. Sałatka owocowa.
12. Owoce zapiekane pod kruszonką
cynamonowo-migdałową
13. Krem cappuccino
z mascarpone i amaretto

