

**PONIEDZIAŁEK**

<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa (1) Tom Yum z kurczakiem (2) Krem warzywny curry (3)
<b>KUBEK:</b>	Kurczak z warzywami w sosie słodko-kwaśnym
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, z hummusem, komosą ryżową białą i czerwoną Z kurczakiem, gruszką, granatem i kaszą bulgur
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i powidłami śliwkowymi
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa, brokułowa z szynką, z kaszą bulgur pieczonym burakiem i serem śródziemnomorskim
<b>HUMMUS:</b>	Z tortillą grillowaną
<b>DESERY:</b>	Deser kokosowy (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Brownie (3) Owsianka z chia i mango (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym
<b>FIT SPORT:</b>	Kurczak, ananas, komosa ryżowa z marchewką i natką pietruszki, sos imbirowy

**WTOREK**

<b>ZUPY:</b>	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Krem z pieczonego buraka (3)
<b>KUBEK:</b>	Makaron ryżowy z kurczakiem i warzywami w sosie orzechowym
<b>KUBEK FIT:</b>	Z francuskim camembertem, ciemnym winogronem i komosą ryżową białą i czerwoną Z kurczakiem, świeżym ananasem i kaszą kuskus
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i brzoskwinia
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, ziołowy bulgur, pieczarkowa
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami surowymi
<b>DESERY:</b>	Pina Colada (1) Tapioka czekoladowa z wiśnią (2) Sernik kajmakowy (3) Owsianka z jabłkiem, cynamonem i ostropestem (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką królewską
<b>FIT SPORT:</b>	Kurczak, brzoskwinia, kuskus z burakiem i natką pietruszki, sos winegret

## ŚRODA

<b>ZUPY:</b>	Szczawiowa (1) Phobo (2) Krem pomidorowy (3)
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z kurczakiem
<b>KUBEK FIT:</b>	Z mini mozzarellą, pesto i komosą ryżową Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Straciatella
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>SAŁATKI:</b>	Dziobakowa, kuskus z burakiem i skórka pomarańczową, tabouleh z soczewicą
<b>HUMMUS:</b>	Z tortillą grillowaną
<b>DESERY:</b>	Deser z granolą, mascarpone i wiśnią (1) Tapioka z musem owocowym (2) Blok czekoladowy (3) Owsianka z brzoskwinia (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z pieczonym łososiem
<b>FIT SPORT:</b>	Indyk, melon, ryż z marchewką i rukolą, sos musztardowo-miodowy

## CZWARTEK

<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa (1) Tajska z kurczakiem (2)
<b>KUBEK:</b>	Udon z kurczakiem i warzywami
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, z granatem, pure marchewkowym i komosą ryżową Z indykiem, brzoskwinia i kaszą bulgur
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i musem mango-marakuja
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, bulgur z kurczakiem i sosem mango, brokułowa z serem śródziemnomorskim
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami grillowanymi
<b>DESERY:</b>	Deser z mascarpone, wiśnią i ciasteczkami czekoladowymi (1) Chia z musem owocowym (2) Tarta z owocami (3) Owsianka z jagodą i ziarnami słonecznika (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką królewską
<b>FIT SPORT:</b>	Kurczak, ananas, komosa ryżowa z marchewką i natką pietruszki, sos cytrynowo-koperkowy

**PIĄTEK**

<b>ZUPY:</b>	Żurek z kiełbasą i jajkiem (1) Indyjska (2) Krem porowy z wędzonym łososiem (3)
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z krewetką
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem śródziemnomorskim, pomidorkami cherry i kolorową kaszą kuskus Z kurczakiem, burakiem, hummusem, miętą i komosą ryżową
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i jagodą
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i łososiem
<b>SAŁATKI:</b>	Ryba po grecku, ryba w salsie pomidorowej, tuńczykowa
<b>HUMMUS:</b>	Z falafelem
<b>DESERY:</b>	Tiramisu (1)  Pana Cotta kawowa z wiśnią (2)  Ciasto czekoladowe z wiśnią (3)  Owsianka z chia i mango (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem wędzonym
<b>FIT SPORT:</b>	Kurczak, melon, kuskus z burakiem i natką pietruszki, sos pesto

*\* Zastrzegamy możliwość zmian*