



**17.08-21.08.2020**

**PONIEDZIAŁEK**

<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa (1) Barszcz biały z jajkiem i kielbasą (2) Chłodnik po litewsku (3)
<b>KUBEK:</b>	Makaron pszenny z wieprzowiną i warzywami w sosie imbirowo-sezamowym
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, hummusem i komosą ryżową Z kurczakiem, gruszką i kaszą bulgur
<b>THAI ROLL:</b>	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
<b>MEKSYKAŃSKIE:</b>	Quesadilla meksykańska z mięsem wieprzowym
<b>DESERY:</b>	Deser z granolą, serkiem mascarpone i musem wiśniowym (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Brownie (3) Owsianka z chia i mango (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z glonami wakame, kurczak pieczony, kapusta gochugaru z olejem sezamowym, sos teriyaki
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i borówką amerykańską
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>HUMMUS:</b>	Z falafelem
<b>PIEROGI:</b>	Szpinakowe, z mięsem
<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa, gryczana z papryką i ogórkiem
<b>KUBEK OWOCOWY:</b>	Ananas, kiwi, granat
<b>PITA:</b>	Z falafelem, z kebabem wołowym, z hamburgerem

**WTOREK**

<b>ZUPY:</b>	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Chłodnik po litewsku (3)
<b>KUBEK:</b>	Makaron ryżowy z kurczakiem i warzywami w mleku kokosowym i tajskim chilli
<b>KUBEK FIT:</b>	Z cukinią, winogronem, pomidorkami cherry i kaszą kuskus Z indykiem, arbuzem i kolorową komosą ryżową
<b>THAI ROLL:</b>	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
<b>MEKSYKAŃSKIE:</b>	Naleśniki po meksykańsku
<b>DESERY:</b>	Deser z serkiem waniliowym, mascarpone i migdałami w miodzie (1) Chia na mleku kokosowym z musem owocowym (2) Szarlotka (3) Owsianka z ananasem (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką
<b>FIT SPORT:</b>	Kuskus z warzywami, kurczak grillowany, ciecierzycy curry, sos miętowy
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i jagodami
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>HUMMUS:</b>	Z tortillą grillowaną
<b>PIEROGI:</b>	Z soczewicą i suszonymi pomidorami, z mięsem
<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, białecka
<b>KUBEK OWOCOWY:</b>	Melon miódowy, pomarańcza, kiwi
<b>PITA:</b>	Sabich, z kebabem drobiowym, z hamburgerem

### ŚRODA

<b>ZUPY:</b>	Jarzynowa z kapustą (1) Pho (2) Chłodnik po litewsku (3)
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z kurczakiem
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem śródziemnomorskim, ciemnym winogronem, komosą ryżową białą i czerwoną Z kurczakiem, burakiem, hummusem miętowym i kaszą pęczak
<b>THAI ROLL:</b>	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
<b>MEKSYKAŃSKIE:</b>	Quesadilla z mięsem drobiowym
<b>DESERY:</b>	Deser kokosowy (1) Tapioka z musem jagodowym (2) Sernik z borówką (3) Owsianka z brzoskwinia (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem
<b>FIT SPORT:</b>	Bataty pieczone, kurczak grillowany, fasola z chilli i kolendrą, sos ziołowy
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Straciatella
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami surowymi
<b>PIEROGI:</b>	Z pieczarkami i serem mimolette, wiejskie z serem i boczkiem
<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa, brokułowa z serem śródziemnomorskim
<b>KUBEK OWOCOWY:</b>	Ananas, melon cantaloupe, winogrono
<b>PITA:</b>	Z falafelem, z kebabem wołowym, z hamburgerem

### CZWARTEK

<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa (1) Tajska z kurczakiem (2) Chłodnik po litewsku (3)
<b>KUBEK:</b>	Udon z kurczakiem i warzywami
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, puree marchewkowym i ryżem basmati Z kurczakiem, winogronem, groszkiem cukrowym i kaszą bulgur
<b>THAI ROLL:</b>	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
<b>MEKSYKAŃSKIE:</b>	Naleśniki po meksykańsku
<b>DESERY:</b>	Deser kokosowy z borówką amerykańską (1) Tapioka czekoladowa z musem wiśniowym (2) Ciasto marchewkowo-pomarańczowe (3) Owsianka z jagodą i prażonymi ziarnami (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z burakiem, kurczak grillowany, puree marchewkowe z imbirem, sos tzatziki
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i wiśnią
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>PIEROGI:</b>	Z kapustą i grzybami, z mięsem
<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, fasolową z warzywami
<b>KUBEK OWOCOWY:</b>	Ananas, kiwi, granat
<b>PITA:</b>	Sabich, z kebabem drobiowym, z hamburgerem

**PIATEK**

<b>ZUPY:</b>	Barszcz czerwony z uszkami mięsnymi (1) Krem pomidorowy z serem śródziemnomorskim (2) Chłodnik po litewsku (3)
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z krewetką
<b>KUBEK FIT:</b>	Z mini mozzarellą i komosą ryżową Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
<b>THAI ROLL:</b>	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
<b>MEKSYKAŃSKIE:</b>	Quesadilla meksykańska vega
<b>DESERY:</b>	Deser waniliowy z ciasteczkami „oreo” i galaretką owocową (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Tarta z bananami i słonym karmelem (3) Owsianka z jabłkiem i chipsami bananowymi (4)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym
<b>FIT SPORT:</b>	Kuskus z ogórkiem i miętą, kurczak pieczony, suszone pomidory, oliwki, sos pesto
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i malinami
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i łososiem
<b>HUMMUS:</b>	Z falafelem
<b>PIEROGI:</b>	Z serem białym i musem jagodowym, z mięsem
<b>SAŁATKI:</b>	Ryba po grecku, arabska z pomarańczą
<b>KUBEK OWOCOWY:</b>	Melon miodowy, pomarańcza, kiwi
<b>PITA:</b>	Z falafelem, z kebabem wołowym, z hamburgerem