



28.09 - 02.10.2020

PONIEDZIAŁEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Jarzynowa, dziobakowa, tabouleh z ciecierzycą
KUBEK:	Makaron ryżowy z kurczakiem pomarańczowym i warzywami
KUBEK FIT:	Z serem kozim, humusem i komosą ryżową Z kurczakiem, gruszką i kaszą bulgur
THAI ROLL:	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i śliwką
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z kurczakiem, szpinakiem, serem dor blu, orzechami włoskimi i gruszką
HUMMUS:	Z falafelem
FIT SPORT:	Kuskus z warzywami, kurczak grillowany, ciecierzycy curry, sos miętowy
ZUPY:	Pomidorowa (1) Krem z dyni z imbirem (2) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Szpinakowe, z mięsem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Owsianka wegańska z czarną porzeczką
DESERY:	Pina colada (1) Tapioka z musem mango - marakuja (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z mango i marakują (3)
CIASTO:	Brownie
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, kiwi, granat
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem

WTOREK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Krabowa, pieczarkowa, białecka
KUBEK:	Makaron pszenny z wieprzowiną i warzywami w sosie imbirowo-sezamowym
KUBEK FIT:	Z cukinią, winogronem, pomidorkami cherry i ryżem jaśminowym czerwonym Z kurczakiem, ananasem i kuskusem
THAI ROLL:	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i wiśniami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z mięsem drobiowym i szpinakiem
HUMMUS:	Chilli con carne z nachosami i salsą pomidorową
FIT SPORT:	Pieczone bataty, kurczak grillowany, fasola z chilli i kolendrą, sos ziołowy
ZUPY:	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Ruskie, z kurczakiem i szpinakiem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Owsianka wegańska z jeżynami
DESERY:	Buenos Aires z marakują (1) Chia na mleku kokosowym z truskawkami i ciasteczkami owsianymi (2) Chia wegańska na mleku migdałowym z jagodą (3)
CIASTO:	Szarlotka
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, melon cantaloupe, winogrono
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem

ŚRODA

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Jarzynowa, koperkowa z makaronem orzo, szynką i ogórkiem, kuskus z burakiem i kulkami żelowymi
KUBEK:	Pad Thai z kurczakiem
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, dynią i kolorową komosą ryżową Z kurczakiem, burakiem, humusem miętowym i kaszą pęczak
THAI ROLL:	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serkiem waniliowym, bananem i białą czekoladą
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Po meksykańsku
QUESADILLA:	Z mięsem wieprzowym
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Ryż z glonami wakame, kurczak pieczony, kapusta gochugaru z olejem sezamowym, sos teriyaki
ZUPY:	Barszcz ukraiński (1) Pho (2) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Z pieczarkami i serem mimolette, wiejskie z serem i boczkiem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Owsianka z prażonym jabłkiem i ostropestem
DESERY:	Waniliowy z ciasteczkami „oreo” i galaretką owocową (1) Tapioka z jeżyną (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą mango (3)
CIASTO:	Miodownik z orzechami
SAŁATKA OWOCOWA:	Jabłko, ananas, pomarańcza, melon cantaloupe, borówka
POKE BOWL:	Z szarpaną wołowiną
PIEROŻKI BAOZI:	Z mięsem <u>NOWOŚĆ</u>

CZWARTEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Krabowa, warstwowa, kalafiorowa
KUBEK:	Jungle curry z kurczakiem, warzywami i makaronem Udon
KUBEK FIT:	Z serem kozim, burakiem i kaszą bulgur Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
THAI ROLL:	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i pulpą mango-marakuja
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z mięsem drobiowym i pieczarkami
HUMMUS:	Chilli con carne z nachosami i salsą pomidorową
FIT SPORT:	Kuskus z ogórkiem i miętą, kurczak pieczony, suszone pomidory, oliwki, sos pesto
ZUPY:	Krupnik na wieprzowinie (1) Tajska z kurczakiem (2)
PIEROGI:	Z kapustą i grzybami, po meksykańsku
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Owsianka z jagodą i prażonymi ziarnami
DESERY:	Banoffee (1) <u>NOWOŚĆ</u> Tapioka czekoladowa z wiśniami (2) Tapioka czekoladowa wegańska na mleku migdałowym z wiśniami (3)
CIASTO:	Kruche ze śliwką
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, kiwi, granat
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem

PIĄTEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Ryba po grecku, tuńczykowa z serem
KUBEK:	Pad Thai z krewetką
KUBEK FIT:	Z pieczonym łososiem, szpinakiem i kaszą bulgur Z pieczonym indykiem, mango i kolorową komosą ryżową
THAI ROLL:	Z łososiem, z kurczakiem, z krewetką
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i brzoskwiniami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i łososiem
QUESADILLA:	Z szarpaną wieprzowiną i marynowaną czerwoną cebulą
HUMMUS:	Z warzywami surowymi
FIT SPORT:	Ryż z burakiem, kurczak grillowany, puree marchewkowe z imbirem, sos tzatziki
ZUPY:	Szczawiowa z jajkiem (1) Indyjska (2) Krem porowy (3)
PIEROGI:	Z serem, z mięsem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Owsianka z maliną
DESERY:	Calimero (1) Tapioka z jagodą (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą marakuja (3)
CIASTO:	Marchewkowo-pomarańczowe
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, melon cantaloupe, winogrono
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem