



05.10 - 09.10.2020

PONIEDZIAŁEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Jarzynowa, pieczarkowa, tabouleh z soczewicą
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 PRL-kiem
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) Tom Yum z kurczakiem (2) Krem warzywny curry (3)
PIEROGI:	Szpinakowe, z mięsem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Wegańska z czarną porzeczką
DESERY:	Jogurtowy z mango i truskawką (1) Tapioka z musem mango - marakuja (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z mango i marakują (3)
CIASTO:	Chrupiący sernik na zimno
SAŁATKA OWOCOWA:	Jabłko, ananas, pomarańcza, melon cantaloupe, borówka
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem, wegetariańskie

WTOREK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Krabowa, kuskus z burakiem i kulkami żelowymi, dziobakowa
KUBEK:	Makaron pszenny z wieprzowiną i warzywami w sosie imbirowo-sesamowym
KUBEK FIT:	Z cukinią, winogronem, pomidorkami cherry i ryżem jaśminowym czerwonym Z kurczakiem, winogronem, groszkiem cukrowym i komosą ryżową z pesto
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:	Z tortillą grillowaną
FIT SPORT:	Pieczone bataty, kurczak grillowany, fasola z chilli i kolendrą, sos ziołowy
ZUPY:	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Krem z buraka z serem śródziemnomorskim (3)
PIEROGI:	Ruskie, z kurczakiem i szpinakiem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Wegańska ze śliwką
DESERY:	Petit (1) Chia na mleku kokosowym z truskawkami i ciasteczkami cytrynowymi (2) Chia wegańska na mleku migdałowym z jagodą (3)
CIASTO:	Szarlotka
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, kiwi, granat
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem, wegetariańskie

ŚRODA

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Jarzynowa, koperkowa z makaronem orzo, arabska z pomarańczą
KUBEK:	Pad Thai z kurczakiem
KUBEK FIT:	Z mini mozzarellą, oliwkami i 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 biały z jajkiem i kielbasą (1) Pho z wieprzowiną (2) Krem z dyni (3)
PIEROGI:	Z pieczarkami i serem mimolette, wiejskie z serem i boczkiem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Z prażonym jabłkiem i kardamonem
DESERY:	Tiramisu (1) Tapioka z wiórkami czekoladowymi (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą mango (3)
CIASTO:	Marchewkowo-pomarańczowe
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, melon cantaloupe, winogrono
POKE BOWL:	Z szarpaną wołowiną
PIEROŻKI BAOZI:	Z mięsem, wegetariańskie

CZWARTEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Krabowa, białecka, warzywna z fasolą i ogórkiem
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 szarpaną wieprzowiną i marynowaną czerwoną cebulą
HUMMUS:	Z warzywami surowymi
FIT SPORT:	Kuskus z ogórkiem i miętą, kurczak pieczony, suszone pomidory, oliwki, sos pesto
ZUPY:	Krupnik na wieprzowinie (1) Tajska z kurczakiem (2) Krem pomidorowy z pieczoną papryką (3)
PIEROGI:	Z kapustą i grzybami, po meksykańsku
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Z jagodą i prażonymi ziarnami
DESERY:	Banoffee (1) NOWOŚĆ Tapioka czekoladowa z wiśniami (2) Tapioka czekoladowa wegańska na mleku migdałowym z wiśniami (3)
CIASTO:	Sernik z gruszką
SAŁATKA OWOCOWA:	Jabłko, ananas, pomarańcza, melon cantaloupe, truskawka
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem, wegetariańskie

PIĄTEK

PITA:	Z kebabem wołowym, z kebabem drobiowym, z hamburgerem
SAŁATKI:	Ryba po grecku, łososiowa
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 mięsem drobiowym i pieczarkami
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Ryż z burakiem, kurczak grillowany, puree marchewkowe z imbirem, sos tzatziki
ZUPY:	Barszcz czerwony z uszkami (1) Indyjska (2) Krem porowy (3)
PIEROGI:	Z serem, z mięsem
PANCAKES:	Z sosem owocowym
OWSIANKA:	Z suszonym daktylem
DESERY:	Calimero (1) Tapioka z jagodą (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą marakuja (3)
CIASTO:	Leśny mech
SAŁATKA OWOCOWA:	Ananas, kiwi, granat
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI GYOZA:	Z mięsem, wegetariańskie