



**12.10 - 16.10.2020**

**PONIEDZIAŁEK**

<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa, pieczarkowa, gryczana z papryką
<b>KUBEK:</b>	Makaron ryżowy z kurczakiem pomarańczowym i warzywami
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, humusem i komosą ryżową Z kurczakiem, gruszką i kaszą bulgur
<b>OBIAD RYBA:</b>	Morszczuk pieczony ze szpinakiem i żurawiną, puree marchewkowe, sałatka z buraka
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i brzoskwinia
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>QUESADILLA:</b>	Z kurczakiem, szpinakiem, serem dor blu, orzechami włoskimi i gruszką
<b>HUMMUS:</b>	Z falafelem
<b>FIT SPORT:</b>	Kuskus z warzywami, kurczak grillowany, ciecierzycy curry, sos miętowy
<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa (1) Tom Yum z kurczakiem (2) Krem warzywny curry (3)
<b>PIEROGI:</b>	Szpinakowe, z mięsem
<b>OWSIANKA:</b>	Wegańska z czarną porzeczką
<b>DESERY:</b>	Petit (1) Tapioka z musem mango - marakuja (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z mango i marakuja (3)
<b>CIASTO:</b>	Chrupiący sernik na zimno
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym
<b>PIEROŻKI BAOZI:</b>	Z mięsem, wegetariańskie

**WTOREK**

<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, warzywna z fasolą i ogórkiem, tabouleh z soczewicą
<b>KUBEK:</b>	Makaron pszenny z wieprzowiną i warzywami w sosie imbirowo-sezamowym
<b>KUBEK FIT:</b>	Z cukinią, winogronem, pomidorkami cherry i ryżem jaśminowym czerwonym Z kurczakiem, winogronem, groszkiem cukrowym i komosą ryżową z pesto
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony na szpinaku, ryż z burakiem, cukinia pieczona
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i wiśniami
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>QUESADILLA:</b>	Z mięsem drobiowym i szpinakiem
<b>HUMMUS:</b>	Z tortillą grillowaną
<b>FIT SPORT:</b>	Pieczone bataty, kurczak grillowany, fasola mango-chilli, sos miętowy
<b>ZUPY:</b>	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Krem z buraka z serem śródziemnomorskim (3)
<b>PIEROGI:</b>	Ruskie, z kurczakiem i szpinakiem
<b>OWSIANKA:</b>	Wegańska ze śliwką
<b>DESERY:</b>	Kokosowy (1) Chia na mleku kokosowym z truskawkami i ciasteczkami (2) Chia wegańska na mleku migdałowym z jagodą (3)
<b>CIASTO:</b>	Brownie
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką
<b>PIEROŻKI GYOZA:</b>	Z mięsem, wegetariańskie

## ŚRODA

<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa, białecka, arabska z pomarańczą
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z kurczakiem
<b>KUBEK FIT:</b>	Z mini mozzarellą, oliwkami i komosą ryżową Z kurczakiem, burakiem, humusem miętowym i kaszą pęczak
<b>OBIAD RYBA:</b>	Dorsz pieczony z warzywami, bulgur szpinakowy, sałatka z buraka
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serkiem waniliowym, bananem i białą czekoladą
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Po meksykańsku
<b>QUESADILLA:</b>	Z mięsem wieprzowym
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z glonami wakame, kurczak pieczony, kapusta gochugaru z olejem sezamowym, sos teriyaki
<b>ZUPY:</b>	Szczawiowa z jajkiem (1) Pho z wieprzowiną (2) Krem z dyni (3)
<b>PIEROGI:</b>	Z pieczarkami i serem mimolette, wiejskie z serem i boczkiem
<b>OWSIANKA:</b>	Z prażonym jabłkiem i kardamonem
<b>DESERY:</b>	Z serkiem mascarpone i ciasteczkami czekoladowymi (1) Tapioka z musem owocowym (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą mango (3)
<b>CIASTO:</b>	Sernik z gruszką
<b>POKE BOWL:</b>	Z szarpaną wołowiną
<b>PIEROŻKI GYOZA:</b>	Z mięsem, wegetariańskie

## CZWARTEK

<b>SAŁATKI:</b>	Krabowa, koperkowa z makaronem orzo, kuskus z burakiem i kulkami żelowymi
<b>KUBEK:</b>	Jungle curry z kurczakiem, warzywami i makaronem Udon
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, burakiem i kaszą bulgur Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony ze szpinakiem i migdałami, ryż z warzywami, surówka
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i pulpą mango-marakuja
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>QUESADILLA:</b>	Z szarpaną wieprzowiną i marynowaną czerwoną cebulą
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami surowymi
<b>FIT SPORT:</b>	Kuskus z ogórkiem i miętą, kurczak pieczony, cukinia w ziołach, suszone pomidory, sos tzatzyki
<b>ZUPY:</b>	Krupnik na wieprzowinie (1) Tajska z kurczakiem (2) Krem pomidorowy z pieczoną papryką (3)
<b>PIEROGI:</b>	Z kapustą i grzybami, z mięsem
<b>OWSIANKA:</b>	Z jagodą i prażonymi ziarnami
<b>DESERY:</b>	Banoffee (1) Tapioka czekoladowa z wiśnią (2) Tapioka czekoladowa wegańska na mleku migdałowym z wiśnią (3)
<b>CIASTO:</b>	Szarlotka
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką
<b>PIEROŻKI BAOZI:</b>	Z mięsem, wegetariańskie

## **PIĄTEK**

<b>SAŁATKI:</b>	Ryba po grecku, tuńczykowa z jabłkiem
<b>KUBEK:</b>	Pad Thai z krewetką
<b>KUBEK FIT:</b>	Z pieczoną dynią, serem śródziemnomorskim i czerwonym ryżem jaśminowym Z pieczonym indykiem, mango i kolorową komosą ryżową
<b>OBIAD RYBA:</b>	Dorsz pieczony, makaron w sosie serowo-szpinakowym, sałatka z buraka
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z jabłkiem prażonym i kardamonem
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i łososiem
<b>QUESADILLA:</b>	Z mięsem drobiowym i pieczarkami
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z burakiem, kurczak grillowany, puree marchewkowe z imbirem, sos tzatziki
<b>ZUPY:</b>	Barszcz ukraiński (1) Indyjska (2) Krem porowy (3)
<b>PIEROGI:</b>	Z serem, z kurczakiem i szpinakiem
<b>OWSIANKA:</b>	Z suszonym daktylem
<b>DESERY:</b>	Z ciasteczkami „oreo” i mascarpone (1) Tapioka z jeżyną (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z pulpą marakuja (3)
<b>CIASTO:</b>	Marchewkowo-pomarańczowe
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym
<b>PIEROŻKI GYOZA:</b>	Z mięsem, wegetariańskie

**Zastrzegamy sobie możliwość zmian**