



19-23.07.2021

PONIEDZIAŁEK

SAŁATKI:	Jarzynowa; Tabouleh z soczewicą
MAKARON AZJATYCKI:	Kurczak po chińsku z warzywami i makaronem pszennym
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, oliwkami i komosą ryżową Z kurczakiem, gruszką i kaszą bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony w sosie chrzanowo-koperkowym, kuskus z cukinią, puree marchewkowe
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym, mascarpone, kremem kakaowo-orzechowym i herbatnikami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Meksykańska z kurczakiem
HUMMUS:	Z surowymi warzywami
FIT SPORT:	Bulgur z rodzynkami i miętą, indyk pieczony, bakłażan pieczony, ciecierzycy curry, sos miętowy
ZUPY:	Pomidorowa z makaronem orzo (1) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Szpinakowe; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger z serkiem
CALZONE:	Capriciosa
OWSIANKA:	Mango z musem malinowym i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Truskawkowy z mascarpone (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Chia z pulpą mango, mlekiem kokosowym i musem wiśniowym (3)
CIASTO:	Sernik cytrynowy (1) Krucze z morelą (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



WTOREK

SALATKI:	Brokułowa z serem; Dziobakowa
MAKARON AZJATYCKI:	Wieprzowina z warzywami w sosie imbirowym z chilli, makaron pszenny
KUBEK FIT:	Z melonem, serem śródziemnomorskim i kolorową komosą ryżową Z kurczakiem, ananasem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem cytrynowo-koperkowym, ryż z suszonymi pomidorami, pieczona mini marchewka
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z jabłkiem prażonym
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Po meksykańsku z wieprzowiną
HUMMUS:	Z falafelem
FIT SPORT:	Ryż z cukinią, kurczak grillowany, marchew pieczona, soczewica curry, sos tzatzyki
ZUPY:	Ogórkowa (1) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Ruskie; z kurczakiem i szpinakiem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Hamburger z białym BBQ; chickenburger grillowany
CALZONE:	Salami napoli e cipolla
OWSIANKA:	Jagodowa z prażonymi ziarnami na mleku kokosowym
DESERY:	Toffi (1) Tapioka z musem wiśniowym (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem kokosowym i musem porzeczkowym (3)
CIASTO:	Jogurtowe z jagodami (1) Brownie (2)
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



ŚRODA

SALATKI:	Jarzynowa; Tabouleh z ciecierzycą
MAKARON AZJATYCKI:	Pad Thai z kurczakiem
KUBEK FIT:	Z arbuzem, fasolką Edamame, makaronem ryżowym; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem kaparowo-musztardowym, ryż z suszonymi pomidorami, sałatka z buraka
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serkiem waniliowym, bananem i białą czekoladą
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulą
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Ryż biało-czarny z koperkiem, indyk pieczony, cukinia pieczona, fasola curry, sos mango-chilli
ZUPY:	Szczawiowa z jajkiem (1) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Z serem białym i jagodami; z indykiem, marchewką i natką pietruszki
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z serkiem waniliowo-kakaowym
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem i pieczarką; chickenburger z kurczakiem grillowanym
CALZONE:	Szarpana wieprzowina z karmelizowaną cebulą
OWSIANKA:	Z jabłkiem prażonym na mleku kokosowym
DESERY:	Beza Pavlova z musem malinowym (1) Tapioka z musem jeżynowym (2) Chia wegańska z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i suszonymi owocami (3)
CIASTO:	Sernik z malinami (1) Marchewkowo – pomarańczowe (2)
POKE BOWL:	Z tuńczykiem pieczonym
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



CZWARTEK

SALATKI:	Bulgur ziołowy; Drobiowa z ryżem czarno-białym i fasolką szparagową
MAKARON AZJATYCKI:	Udon z kurczakiem, i warzywami w sosie orientalnym
KUBEK FIT:	Z kozim camembertem, ciemnym winogronem, ryżem biało-czarnym; Z kurczakiem, suszonym pomidorem i serem śródziemnomorskim i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Tuńczyk w curry z sosem porowym z suszonymi pomidorami, ryż biało-czarny, sałatka z buraka
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i jagodami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z mięsem drobiowym, pieczarkami, porem, chilli w sosie śmietanowo-serowym
HUMMUS:	Z surowymi warzywami
FIT SPORT:	Kuskus z soczewicą i natką, kurczak grillowany, bakłażan pieczony, marchewka pieczona curry, sos mango-chilli
ZUPY:	Tajska z kurczakiem (2) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Z kaszą gryczaną i grzybami; wiejskie z serem i boczkiem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z BBQ śliwkowym i karmelizowaną cebulą; chickenburger z kurczakiem grillowanym i serkiem
CALZONE:	Diavola
OWSIANKA:	Mango z musem malinowym i brzoskwinią na mleku kokosowym
DESERY:	Z ciasteczkami czekoladowymi, wiśnią i mascarpone (1) Tapioka czekoladowa z musem z czarnej porzeczki (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem kokosowym i musem porzeczkowym (3)
CIASTO:	Jogurtowe z truskawką (1) Miodownik z orzechami (2)
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



PIĄTEK

SALATKI:	Ryba po grecku; Pieczarkowa z makaronem orzo
MAKARON AZJATYCKI:	Makaron ryżowy z krewetką i warzywami po tajsku
KUBEK FIT:	Z mini mozzarellą, pomidorkami cherry i kaszą bulgur Z indykiem, arbuzem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z dodatkami Dorsz panierowany i pieczony z dodatkami
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i truskawkami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Z szpinakiem i łososiem
QUESADILLA:	Wieprzowa po meksykańsku z ananasek i skórką pomarańczy
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Kuskus z burakiem i skórką pomarańczy, indyk pieczony, fasola Edamame z mango-chili, cukinia pieczona, sos pesto
ZUPY:	Barszcz ukraiński (1) Chłodnik po litewsku (3)
PIEROGI:	Z serem i jagodami na słodko; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z sosem owocowym
BURGERY:	Wegeburger z batatów; cheeseburger z bekonem; chickenburger w płatkach kukurydzianych w sosie czosnkowym; fishburger
CALZONE:	Quattro formaggi
OWSIANKA:	Kawowa z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią na mleku kokosowym
DESERY:	Z ciasteczkami "oreo" i mascarpone (1) Tapioka z musem owocowym (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z musem owocowym (3)
CIASTO:	Sernik brownie z mango (1) Krucze z rabarbarem (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z krewetką; gyoza z warzywami

***Zastrzegamy sobie możliwość zmian**