



13 - 17.09.2021

PONIEDZIAŁEK 13.09

SAŁATKI:	Jarzynowa; Gryczana z papryką i ogórkiem
MAKARON AZJATYCKI:	Kurczak z warzywami w sosie imbirowym z chilli i makaronem pszennym
KUBEK FIT:	Z serem kozim, hummusem i kaszą kuskus; Z kurczakiem, gruszką i kaszą bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony w sosie chrzanowo - koperkowym, ryż biało - czarny, puree z zielonego groszku
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i wiśnią
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Meksykańska z kurczakiem
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
FIT SPORT:	Ryż z suszonymi pomidorami, kurczak grillowany, cukinia pieczona, talarki marchwi, sos
ZUPY:	Pomidorowa z makaronem świderki (1) Taco (2) Chłodnik (3)
PIEROGI:	Szpinakowe; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger z serkiem; wegeburger z czerwonej fasoli
CALZONE:	Capricosa
OWSIANKA:	Mango z musem malinowym i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Panna cotta czekoladowa z musem wiśniowym (1) Tapioka z musem mango - marakuja (2) Chia z pulpą mango, mlekiem kokosowym i musem malinowym (3)
CIASTO:	Sernik z gruszką (1) Brownie (2)
SHAKE OWOCOWY:	Truskawkowy
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



WTOREK 14.09

SALATKI:	Brokułowa z serem; Krabowa
MAKARON AZJATYCKI:	Kurczak z warzywami po tajsku, makaron ryżowy
KUBEK FIT:	Z mini mozzarellą, pomidorkami cherry, ryżem z burakiem; 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:	Kuskus z burakiem i natką pietruszki, indyk pieczony, papryka pieczona, fasola Edamame, melon, sos miętowy
ZUPY:	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Chłodnik (3)
PIEROGI:	Ruskie; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Hamburger z białym BBQ; chickenburger grillowany; wegeburger z batatów
CALZONE:	Salami Napoli e cipolla
OWSIANKA:	Ze śliwką na mleku kokosowym
DESERY:	Toffi (1) Tapioka z musem truskawkowym (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem kokosowym i musem porzeczkowym (3)
CIASTO:	Tarta z bananami i słonym karmelem (1) Marchewkowo-pomarańczowe (2)
SHAKE OWOCOWY:	Wiśniowy
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



ŚRODA 15.09

SAŁATKI:	Jarzynowa; Tabouleh z ciecierzycą
MAKARON AZJATYCKI:	Pad Thai z kurczakiem
KUBEK FIT:	Z serem kozim, burakiem i żółtym bulgurem; Z pieczonym indykiem, mango i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem kaparowo - musztardowym, ryż biało - czarny, 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:	Komosa z pieczonym batatem, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, ciecierzycy pieczona w curry, sos tzatzyki
ZUPY:	Jarzynowa (1) Pho z wieprzowiną (2) Chłodnik (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; wegeburger z buraka
CALZONE:	Prosciutto cotto e Pancetta
OWSIANKA:	Czekoladowa z musem wiśniowym na mleku kokosowym
DESERY:	Beza Pavlova (1) Tapioka z musem mango (2) Chia wegańska z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i truskawką (3)
CIASTO:	Sernik malinowy (1) Szarlotka (2)
SHAKE OWOCOWY:	Jeżynowy
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym;
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



CZWARTEK 16.09

SALATKI:	Białecka; Krabowa;
MAKARON AZJATYCKI:	Udon z kurczakiem i warzywami w sosie orientalnym
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, oliwkami i komosą ryżową; Z kurczakiem, burakiem i hummusem miętowym, kasza bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś z sosem porowym z suszonymi pomidorami, ryż biało - czarny, puree marchewkowe
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i jagodami
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Wieprzowa po meksykańsku z ananasem
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
FIT SPORT:	Ryż biało - czarny, indyk pieczony, cukinia i papryka pieczone w ziołach, melon, sos pesto;
ZUPY:	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą (1) Tajska z kurczakiem (2) Chłodnik (3)
PIEROGI:	Ruskie; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z BBQ śliwkowym i karmelizowaną cebulą; chickenburger z kurczakiem grillowanym i serkiem; wegeburger z czerwonej fasoli
CALZONE:	Diavola
OWSIANKA:	Mango z musem malinowym i brzoskwinią na mleku kokosowym
DESERY:	Z mascarpone, wiśnią i ciasteczkami czekoladowymi (1) Tapioka z musem z czarnej porzeczki (2) Chia na mleku sojowym z truskawkami (3)
CIASTO:	Tarta z borówką (1) Miodownik z orzechami (2)
SHAKE OWOCOWY:	Truskawkowy
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



PIĄTEK 17.09

SALATKI:	Ryba po grecku; Pieczarkowa z makaronem orzo
MAKARON AZJATYCKI:	Pad thai z krewetką
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, suszonym pomidorem i komosą ryżową z burakiem; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z dodatkami Dorsz panierowany i pieczony z dodatkami
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem PRL-kiem
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i łososiem
QUESADILLA:	Z mięsem drobiowym z pieczarkami, porem, chili w sosie śmietanowo - serowym
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Ryż z soczewicą i natką pietruszki, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, batat pieczony, sos miętowy
ZUPY:	Szczawiowa z jajkiem (1) Grzybowa (2) Chłodnik (3)
PIEROGI:	Z serem i jagodami na słodko; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z sosem owocowym
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger w płatkach kukurydzianych w sosie czosnkowym; wegeburger z buraka
CALZONE:	Quatro formagi
OWSIANKA:	Kawowa z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią na mleku kokosowym
DESERY:	Karmelowo - orzechowy z mascarpone i białą czekoladą (1) Tapioka z musem owocowym (2) Tapioka wegańska na mleku sojowym z musem owocowym (3)
CIASTO:	Sernik brownie z mango (1) Jogurtowe ze śliwką (2)
SHAKE OWOCOWY:	Wiśniowy
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z krewetką; gyoza z warzywami

***Zastrzegamy sobie możliwość zmian**