



11.10 - 15.10.2021

PONIEDZIAŁEK 11.10

SALATKI:	Jarzynowa; Gryczana z ogórkiem kiszonym i papryką
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, serem śródziemnomorskim i kaszą bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony w sosie chrzanowo - koperkowym, bulgur szpinakowy, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i jeżyną
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i grzybami NOWE
QUESADILLA:	Meksykańska z kurczakiem
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
FIT SPORT:	Ryż z suszonymi pomidorami, kurczak grillowany, bakłażan pieczony, talarki marchwi, sos
ZUPY:	Pomidorowa z makaronem (1) Grzybowa (2) Krem z dyni z imbirem (3)
PIEROGI:	Szpinakowe; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger z serkiem; wegeburger z czerwonej fasoli
CALZONE:	Hawaii
OWSIANKA:	Z pulpą mango, maliną i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Piernikowy z kremem cappuccino i czarną porzeczką (1) Tapioka z musem mango - marakuja (2) Chia na mleku kokosowym i truskawką (3)
CIASTO:	Sernik z gruszką (1) Marchewkowo – pomarańczowe (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym; Wegański z pulpecikami jaglanymi z buraka;
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



WTOREK 12.10

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, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem cytrynowo - koperkowym, ryż z suszonymi pomidorami, pieczona mini marchewka; Łosoś pieczony na warzywach
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z mascarpone i kremem orzechowym
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z pieczoną dynią, indykiem i szpinakiem NOWE
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) Krem z buraka z serem śródziemnomorskim (3)
PIEROGI:	Ruskie; z kurczakiem i szpinakiem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Hamburger z białym BBQ; chickenburger grillowany; wegeburger z batatów
CALZONE:	Salami e cipolla
OWSIANKA:	Z jagodą i ziarnami słonecznika na mleku sojowym
DESERY:	Toffi (1aj) Tapioka czekoladowa z wiśnią (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem sojowym i porzeczką (3)
CIASTO:	Tarta z bananami i słonym karmelem (1) Brownie z wiśnią (2)
POKE BOWL:	Z krewetką
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Wegański z pulpecikami jagłanymi z dyni, szpinaku i curry Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



ŚRODA 13.10

SALATKI:	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 żółto - czarny, sałatka z buraka; Łosoś pieczony na warzywach;
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serkiem waniliowym, bananem i białą czekoladą
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem, karmelizowaną cebulą i kozim serem NOWE
QUESADILLA:	Z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulą
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
FIT SPORT:	Komosa z pieczonym batatem, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, ciecierzycyca pieczona w curry, sos tzatzyki
ZUPY:	Minestrone (1) Pho z kurczakiem (2) Kapuśniak na wędzonce (3)
PIEROGI:	Z pieczarką i serem mimolette; z indykiem, marchewką i natką pietruszki
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z serkiem waniliowo - kakaowym
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem i pieczarką; chickenburger z kurczakiem grillowanym; wegeberger z buraka
CALZONE:	Capricosa
OWSIANKA:	Z nasionami chia i kakao z masłem orzechowym na mleku kokosowym
DESERY:	Beza Pavlova z musem truskawkowym (1) Tapioka z musem mango (2) Chia wegańska na mleku sojowym z kaszą jaglaną i truskawką (3)
CIASTO:	Sernik z musem z dyni (1) Miodownik z orzechami (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym; Wegański z pulpecikami z kimchi
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



CZWARTEK 14.10

SALATKI:	Pieczarkowa z makaronem orzo; Krabowa;
MAKARON AZJATYCKI:	Udon z kurczakiem i warzywami w sosie orientalnym
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, dynią pieczoną i kolorową komosą ryżową; Z kurczakiem, burakiem i hummusem miętowym, kasza bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś z sosem porowym z suszonymi pomidorami, ryż biało - czarny, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach;
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i truskawką
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem śródziemnomorskim i suszonymi pomidorami NOWE
QUESADILLA:	Z kurczakiem, pieczarkami i kukurydzą NOWE
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
FIT SPORT:	Ryż żółto - czarny, indyk pieczony, cukinia i papryka pieczone w ziołach, melon, sos pesto;
ZUPY:	Barszcz biały z jajkiem i kielbasą (1) Tajska z kurczakiem (2) Krem pomidorowy z pieczoną papryką (3)
PIEROGI:	Ruskie; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z musem owocowym
BURGERY:	Cheeseburger z BBQ śliwkowym i karmelizowaną cebulą; chickenburger z kurczakiem grillowanym i serkiem; wegeburger z czerwonej fasoli
CALZONE:	Bolognese
OWSIANKA:	Z pulpą mango, maliną i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Z mascarpone, wiśnią i ciasteczkami czekoladowymi (1i) Tapioka z jeżyną (2) Chia na mleku sojowym z ciastkami owsianymi i musem truskawkowym (3)
CIASTO:	Kruche ze śliwką (1) Blok czekoladowy (2)
POKE BOWL:	Z krewetką;
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Wegański z pulpecikami jaglanymi z buraka Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



PIĄTEK 15.10

SAŁATKI:	Ryba po grecku; Tuńczykowa z serem
MAKARON AZJATYCKI:	Pad thai z krewetką
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, susz. pomidorem i komosą ryżową z burakiem; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem koperkowym, ryż z burakiem, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach Dorsz panierowany i pieczony z dodatkami
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Serkiem 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) Indyjska z warzywami wegetariańska (2) Barszcz czerwony z uszkami mięsnymi (3)
PIEROGI:	Z serem i truskawkami na słodko; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger w płatkach kukurydzianych w sosie czosnkowym; wegeburger z buraka, fishburger
CALZONE:	Quatro formagi
OWSIANKA:	Kawowa na mleku kokosowym z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią
DESERY:	Karmelowo - orzechowy z mascarpone i białą czekoladą (1) Tapioka z mussem owocowym (2) Chia na mleku sojowym i mussem owocowym (3)
CIASTO:	Chrupiący sernik na zimno (1) Szarlotka (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym, Wegański z pulpecikami kimchi
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z krewetką; gyoza z warzywami