



**17.01 - 21.01.2022**

**PONIEDZIAŁEK 17.01**

<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa; Pieczarkowa
<b>MAKARON AZJATYCKI:</b>	Kurczak z warzywami w sosie imbirowym z chilli i makaronem pszennym
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, hummusem i kaszą kuskus; Z kurczakiem, gruszką, serem śródziemnomorskim i kaszą bulgur
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony w sosie chrzanowo - koperkowym, komosa z warzywami, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach;
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serem białym i truskawką
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i grzybami
<b>QUESADILLA:</b>	Meksykańska z wieprzowiną
<b>HUMMUS:</b>	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
<b>DUNI:</b>	Cordon blu, ziemniaki tłuczone, buraki zasmażane; Kurczak kkanpunggi, ryż z warzywami; Ragu z trzech mięs, szpecle, buraki Bitki wołowe w sosie własnym z pieczarkami, ziemniaki tłuczone, buraki; Indyk z warzywami po tajlandzku, ryż biało-czarny; Klopsiki z indyka, kasza gryczana, kapusta; Schab pieczony z gruszkami, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego; Kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z groszkiem; Kotlet schabowy, ziemniaki tłuczone, kapusta zasmażana; Wieprzowina z warzywami w sosie hoisin, ryż żółto-czarny;
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z suszonymi pomidorami, kurczak grillowany, bakłażan pieczony, talarki marchwi, sos;
<b>ZUPY:</b>	Pomidorowa z makaronem (1) Gulaszowa (2) Barszcz ukraiński (3)
<b>PIEROGI:</b>	Ruskie; z indykiem, z mięsem
<b>PANCAKES/RACUCHY:</b>	Racuchy z jabłkiem
<b>BURRITO:</b>	Z szarpaną wieprzowiną, pastą z fasoli i kukurydzą
<b>BURGERY:</b>	Cheeseburger z bekonem; Chickenburger z serkiem; Wegeberger z czerwonej fasoli
<b>CALZONE:</b>	Rustica
<b>OWSIANKA:</b>	Z pulpą mango, truskawką i brzoskwinia na mleku kokosowym
<b>DESERY:</b>	Panna cotta kawowa z wiśnią (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Serniczek na zimno z galaretką truskawkową i brzoskwinia (3)
<b>CIASTO:</b>	Sernik babuni (1) Blok czekoladowy (2)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem; wegetariański z pulpecikami ryżowymi z burakiem
<b>PIEROŻKI CHIŃSKIE:</b>	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; Gyoza z warzywami



## WTOREK 18.01

<b>SAŁATKI:</b>	Brokułowa z szynką; Krabowa
<b>MAKARON AZJATYCKI:</b>	Kurczak z warzywami po tajsku, makaron ryżowy
<b>KUBEK FIT:</b>	Z mini mozzarellą, pomidorkami cherry, ryżem z burakiem; Z kurczakiem, suszonymi pomidorami i komosą ryżowa biało-czerwoną
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony z sosem cytrynowo - koperkowym, ryż z groszkiem i migdałami, pieczona mini marchewka; Łosoś pieczony na warzywach
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z mascarpone i kremem orzechowym
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem
<b>QUESADILLA:</b>	Meksykańska z kurczakiem
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>DUNI:</b>	Placek po mazursku; Bitki wołowe w sosie chrzanowo-koperkowym, ziemniaki tłuczone, buraki; Kotlet mielony z indyka, ziemniaki pieczone, marchewka z groszkiem; Orange chicken, ryż żółto-czarny, surówka chińska; stek salisbury, ziemniaki pieczone, surówka z buraka z jabłkiem; Eskalopki wieprzowe w sosie pieczarkowym, szpece, buraki; Kurczak po seczuańsku, ryż biało-czarny; Coq au vin, ziemniaki, buraki; Wieprzowina duszona z bakłażanem i soczewicą, ryż z groszkiem i migdałami; Kotlet schabowy po rosyjsku, ziemniaki, marchewka z groszkiem;
<b>FIT SPORT:</b>	Komosa z burakiem i natką pietruszki, indyk pieczony, papryka pieczona, fasola Edamame, melon, sos miętowy
<b>ZUPY:</b>	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Krem z buraka z serem śródziemnomorskim (3)
<b>PIEROGI:</b>	Z pieczarkami i serem mimolette; wiejskie z boczkiem
<b>PANCAKES/RACUCHY:</b>	Racuchy z jabłkiem
<b>BURRITO:</b>	Szarpany kurczak BBQ z salsą mango
<b>BURGERY:</b>	Hamburger z białym BBQ; Chickenburger grillowany; Wegeberger z batata
<b>CALZONE:</b>	Salami napoli e cipolla
<b>OWSIANKA:</b>	Kawowa z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią na mleku kokosowym
<b>DESERY:</b>	Toffi (1) Tapioka czekoladowa z porzeczką (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem sojowym i wiśnią (3)
<b>CIASTO:</b>	Tarta z bananami i słonym karmelem (1) Marchewkowo-pomarańczowe (2)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką; wegetariański z pulpecikami z zielonego groszku;
<b>PIEROŻKI CHIŃSKIE:</b>	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; Gyoza z warzywami



## ŚRODA 19.01

<b>SAŁATKI:</b>	Jarzynowa; Tabouleh z soczewicą
<b>MAKARON AZJATYCKI:</b>	Pad Thai z kurczakiem
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem kozim, burakiem i żółtym bulgurem; Z pieczonym indykiem, mango i kolorową komosą ryżową
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony z sosem kaparowo-musztardowym, ryż z marchewką, sałatka z buraka; Łosoś pieczony na warzywach;
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z serkiem waniliowym i bananem
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem, karmelizowaną cebulą i kozim serem
<b>QUESADILLA:</b>	Z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulą
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>DUNI:</b>	Kofta libańska, hummus, warzywa pieczone; Gulasz wołowy po burgundzku, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego; Kurczak generała TSO, ryż biało-czarny, surówka chińska; Devolay, ziemniaki, buraki; Kurczak w panierce Panko zapiekany z nachosami, serem i jalapeno, bataty, colesław; Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki tłuczone, buraki; Przekładaniec mięsny w sosie musztardowym z boczkiem, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego; Wieprzowina kokosowa z warzywami i przyprawami korzennymi, ryż biało-czarny; Wieprzowina słodko-kwaśna z warzywami, ryż sezamowy z groszkiem; Połudwiczki wieprzowe pieczone, ziemniaki tłuczone, buraki;
<b>FIT SPORT:</b>	Bulgur z pieczonym batatem, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, Melon, ciecierzycyca pieczona w curry, sos tzatziki
<b>ZUPY:</b>	Szczawiowa z jajkiem (1) Pho z wieprzowiną (2) Koperkowa z frykadelkami (3)
<b>PIEROGI:</b>	Ruskie; z kurczakiem i szpinakiem
<b>PANCAKES/RACUCHY:</b>	Pancakes z sosem owocowym
<b>BURRITO:</b>	Z szarpaną wieprzowiną, pastą z fasoli i kukurydzą
<b>BURGERY:</b>	Cheeseburger z bekonem i pieczarką; Chickenburger z kurczakiem grillowanym; Wegeberger z buraka
<b>CALZONE:</b>	Capricosa
<b>OWSIANKA:</b>	Z truskawką na mleku kokosowym
<b>DESERY:</b>	Beza Pavlova z musem malinowym (1) Tapioka z jagodą (2) Sernik kakaowy na zimno z galaretką i gruszką (3)
<b>CIASTO:</b>	Sernik z malinami (1) Miodownik z orzechami (2)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym; wegetariański z pulpecikami jaglanymi z dyni i szpinaku w curry
<b>PIEROŻKI CHIŃSKIE:</b>	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



## CZWARTEK 20.01

<b>SAŁATKI:</b>	Amerykańska; Krabowa;
<b>MAKARON AZJATYCKI:</b>	Udon z kurczakiem i warzywami w sosie sezamowym z gochugaru;
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem śródziemnomorskim, melonem i kolorową komosą; Z kurczakiem, burakiem i hummusem miętowym, kasza bulgur
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś z sosem porowym z suszonymi pomidorami, ryż żółto-czarny, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach;
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z twarogiem karmelowym
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i serem śródziemnomorskim i suszonymi pomidorami
<b>QUESADILLA:</b>	Z kurczakiem, pieczarkami i kukurydzą
<b>HUMMUS:</b>	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
<b>DUNI:</b>	Bramboraki, gryczana z warzywami, kapusta zasmażana; Placek po węgiersku; Stek salisbury, frytki, surówka z ogórka kiszzonego; Wołowina z warzywami w sosie chrzanowow-koperkowym, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszzonego, Indyk w sosie ostrygowym z warzywami i orzechem nerkowca, ryż biało-czarny; Kurczak gong bao, ryż biało-czarny; Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana; Wieprzowina z warzywami w sosie hoisin, ryż żółto-czarny; Eskalopki wieprzowe w sosie chrzanowo-koperkowym, szpacle, buraki Polędwiczki wieprzowe po francusku, kasza gryczana z warzywami, sałatka z ogórka kiszzonego;
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż żółto-czarny, indyk pieczony, cukinia i papryka pieczone w ziołach, melon, sos pesto;
<b>ZUPY:</b>	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą (1) Tajska z kurczakiem (2) Krem pomidorowy (3)
<b>PIEROGI:</b>	Ruskie; z indykiem, marchewką i natką pietruszki
<b>PANCAKES/RACUCHY:</b>	Pancakes z sosem owocowym
<b>BURRITO:</b>	Szarpany kurczak BBQ z pieczarką i ananasem
<b>BURGERY:</b>	Cheeseburger z BBQ śliwkowym i karmelizowaną cebulą; Chickenburger z kurczakiem grillowanym i serkiem; Wegeberger z batata
<b>CALZONE:</b>	Diavola
<b>OWSIANKA:</b>	Z jagodą i ziarnami słonecznika na mleku kokosowym
<b>DESERY:</b>	Z mascarpone, wiśnią i ciasteczkami czekoladowymi (1) Tapioka z truskawką (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem sojowym i porzeczką (3)
<b>CIASTO:</b>	Rafaello (1) Brownie (2)
<b>POKE BOWL:</b>	Z krewetką; wegetariański z pulpecikami ryżowymi z burakiem;
<b>PIEROŻKI CHIŃSKIE:</b>	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



## **PIĄTEK 21.01**

<b>SAŁATKI:</b>	Ryba po grecku; Warzywna z fasolą i ogórkiem konserwowym;
<b>MAKARON AZJATYCKI:</b>	Pad thai z krewetką
<b>KUBEK FIT:</b>	Z serem śródziemnomorskim, susz. pomidorem i komosą ryżową z burakiem; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
<b>OBIAD RYBA:</b>	Łosoś pieczony z sosem koperkowym, ryż z burakiem, puree z groszku; Łosoś pieczony na warzywach; Dorsz panierowany z dodatkami
<b>NALEŚNIKI SŁODKIE:</b>	Z jabłkiem prażonym
<b>NALEŚNIKI WYTRAWNE:</b>	Ze szpinakiem i łososiem
<b>QUESADILLA:</b>	Z mięsem drobiowym z pieczarkami, porem, chili w sosie śmietanowo -serowym
<b>HUMMUS:</b>	Z warzywami pieczonymi
<b>DUNI:</b>	Devolay, ziemniaki tłuczone, buraki zasmażane; Bitki wołowe w własnym z zielonym pieprzem, szpece, buraki; Kotlet mielony z indyka, ziemniaki tłuczone, marchewka z groszkiem; Indyk z warzywami po tajlandzku, ryż z warzywami; Przekładaniec mięsny w sosie musztardowym z boczkiem, ziemniaki tłuczone, buraki; Kurczak kkanpunggi, ryż z warzywami; Kotlet schabowy, ziemniaki pieczone, kapusta zasmażana; Eskalopki wieprzowe w sosie grzybowo musztardowym, szpece, kapusta
<b>FIT SPORT:</b>	Ryż z migdałami i natką pietruszki, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, batat pieczony, sos miętowy
<b>ZUPY:</b>	Ogórkowa (1) Grzybowa (2) Zacierkowa (3)
<b>PIEROGI:</b>	Z serem białym na słodko; z mięsem
<b>PANCAKES/RACUCHY:</b>	Racuchy z jabłkiem
<b>BURRITO:</b>	Mieloną wieprzowiną, ananasem
<b>BURGERY:</b>	Cheeseburger z bekonem; Chickenburger w płatkach kukurydzianych w sosie czosnkowym; Wegeberger z buraka, Fishburger
<b>CALZONE:</b>	Quatro formagi
<b>OWSIANKA:</b>	Kawowa z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią na mleku kokosowym
<b>DESERY:</b>	Z jabłkiem prażonym, mascarpone i ciasteczkami (1) Tapioka z musem owocowym (2) Sernik na zimno z galaretką i brzoskwinia (3)
<b>CIASTO:</b>	Chrupiący sernik na zimno (1) Szarlotka (2)
<b>POKE BOWL:</b>	Z łososiem pieczonym; wegetariański z pulpecikami ryżowymi z kimchi
<b>PIEROŻKI CHIŃSKIE:</b>	Gyoza z krewetką; gyoza z warzywami

**\*Zastrzegamy sobie możliwość zmian**