

# MENU

24.03-28.03



## PONIEDZIAŁEK

### OBIAD:

Spaghetti Bolognese z parmezanem - **22,00 ZŁ**

Pierś z kurczaka podana na pilawie z ryżu i warzyw z curry + grillowane warzywa - **22,00 ZŁ**

Devolay z masełkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi - **22,00 ZŁ**

### KETO OBIAD:

Keto makaron z cukinii w sosie śmietanowym sosie z parmezanem - **22,00 ZŁ**

### VEGE OBIAD:

Świderki w sosie z pomidorów z pieczonym bakłażanem i serem grana padano - **19,00 ZŁ** ✓

### DESER:

Ciasto marchewkowe z kremową polewą - **9,00 ZŁ**

Fit deser chia z mussem mango - **9,00 ZŁ**

Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód - **10,00 ZŁ**

Jogurt+ frużelina wiśniowa + crunchy czekoladowe - **9,00 ZŁ**

### KETO DESER:

Keto deser czekoladowo-miętowy z mussem truskawkowym - **10,00 ZŁ**

### SAŁATKI:

Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing - **19,00 ZŁ**

Salatka z kurczakiem, ananase, porem, kukurydzą, goudą, słonecznikiem + dip czosnkowy - **19,00 ZŁ**

### SHAKE/KOKTAJL:

Shake o smaku sernika cytrynowego - **10,00 ZŁ**

Koktajl jagodowy - **11,00 ZŁ**

### PIEROGI:

Pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ**

### ZUPA:

Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą - **10,00 ZŁ**

### HUMMUS:

Hummus paprykowy podany z pieczywem chrupkim i pomidorkiem - **12,00 ZŁ**

### WRAP:

Wrap z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym - **12,00 ZŁ**

### BUŁKI:

Bajgiel z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **13,00 ZŁ**

Ciabatta pełnoziarnista z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą i rukolą - **12,00 ZŁ**

Ciabatta z rukolą, camembert, szynką parmeńską i konfiturą z żurawiny - **12,00 ZŁ**

# MENU

24.03-28.03



## WTOREK

### OBIAD:

Kurczak podany na duszonych warzywach z sosem chimichurri - **22,00 ZŁ**

Pulpeciki z indyka z goudą i papryką konserwową w sosie pieczeniowym z puree z ziemniaczków i koperku + ogórek kiszony - **22,00 ZŁ**

Makaron linguine w kremowym sosie alfredo z krewetkami - **24,00 ZŁ**

### KETO OBIAD:

Paluch z kurczaka w boczku z sosem andaluzyjskim podany z brokułem - **24,00 ZŁ**

### OBIAD VEGE:

Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej - **19,00 ZŁ**

### DESER:

Tarta z nadzieniem dyniowo- jabłkowym i mussem malinowym - **9,00 ZŁ**

Migdałowy jogurt z makiem - **9,00 ZŁ**

Fit deser czekoladowy z mussem porzeczkowym i białą czekoladą - **9,00 ZŁ**

Deser leśny mech - **10,00 ZŁ**

### SALATKA:

Salatka z fasolką białą, pomidorami pieczonymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki - **19,00 ZŁ**

Salatka Cezar z kurczakiem - **19,00 ZŁ**

### SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy rafaello z malingą - **10,00 ZŁ**

Smoothie z brzoskwinia, mango z dodatkiem oleju kokosowego - **11,00 ZŁ**

### PIEROGI:

Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym - **15,00 ZŁ**

Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ**

### ZUPA:

Krem z pora z prażonym słonecznikiem - **10,00 ZŁ**

### BURGER:

Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny - **19,00 ZŁ**

### SAJGONKI:

Sajgonki z warzywami + dip słodko-pikantny (3szt) - **12,00 ZŁ**

### ŚNIADANIE:

Salatka jarzynowa podana z pieczywem - **12,00 ZŁ**

Naleśniki podane z serkiem waniliowym i konfiturą porzeczkową (3 szt) - **12,00 ZŁ**

Pieczone owoce podane z jogurtem i owsianą kruszonką - **12,00 ZŁ**

### BUŁKI:

Ciabatta z serem cheddar, chipsami z salami, pomidorem i musztardą - **11,00 ZŁ**

Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kiełkami - **14,00 ZŁ**

Ciabatta pełnoziarnista z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym - **11,00 ZŁ**

# MENU

24.03-28.03



## ŚRODA

### OBIAD:

Karminadłe w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym i ogórkiem małosolnym - **22,00 ZŁ**

Zraziki z ogórkiem i musztardą w sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym i duszoną czerwoną kapustą - **22,00 ZŁ**

Kotlet z kurczaka w panierce podany z ryżem i colesławem - **22,00 ZŁ**

### KETO OBIAD:

Keto kurczak w sosie gorgonzola z posypką z orzechów włoskich i colesławem - **24,00 ZŁ**

### VEGE OBIAD:

Makaron w sosie śmietankowym z bobem z dodatkiem koziego sera i pistacji - **19,00 ZŁ** ✓

### DESER:

Fit brownie z polewą czekoladową - **9,00 ZŁ**

Fit deser tiramisu - **9,00 ZŁ**

Deser malinowa chmurka - **11,00 ZŁ**

Jogurt+ frużelina porzeczkowa+ musli - **9,00 ZŁ**

### SAŁATKA:

Salatka makaronowa z rosłonką, pomidorkami, ogórkiem, mozzarellą i prażoną cebulką + dressing - **19,00 ZŁ**

Salatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] - **19,00 ZŁ**

### SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy Snickers - **10,00 ZŁ**

Smoothie truskawkowe z chia - **11,00 ZŁ**

### PIEROGI:

Pierogi z twarogiem i jagodami podane ze śmietanką z cukrem - **15,00 ZŁ**

Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ**

### ZUPA:

Pomidorowa zupa z ciecierzycą i soczewicą - **10,00 ZŁ**

### GYOZA:

Pierogi gyoza z kaczka i warzywami + sos sojowy - **19,00 ZŁ**

### SAJGONKI:

Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- kwaśnym - **12,00 ZŁ**

### BAO BAO:

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą - **23,00 ZŁ**

### ŚNIADANIE:

Chrzanowy mus z kurczaka podany z pieczywem i kiszonym ogórkiem - **12,00 ZŁ**

Gotowane jajko z dipem czosnkowym podane z pieczywem i papryką konserwową - **12,00 ZŁ**

Racuszki z jabłkami podane z frużeliną wiśniową - **12,00 ZŁ**

### KETO ŚNIADANIE:

Keto pasta jajeczna z pieczarkami i serem żółtym + słupki warzyw - **13,00 ZŁ**

### BUŁKI:

Bajgiel z twarogiem pesto z sałatką i pomidorem - **11,00 ZŁ**

Ciabatta pełnoziarnista z masełkiem, sałatką, wędliną, serem żółtym i warzywami - **12,00 ZŁ**

Ciabatta z mozzarellą, szynką parmeńską, pomidorem i oliwkami czarnymi - **13,00 ZŁ**

# MENU

24.03-28.03



## CZWARTEK

### OBIAD:

Kopytka ziemniaczano- dyniowe z gulaszem drobiowo- pieczarkowym - **22,00 ZŁ**

Indyk w sosie szafranowym z pieczonymi ziemniaczkami i sosem tzatziki - **22,00 ZŁ**

Nuggetsy z pieczonymi ziemniaczkami i dipem serowym - **22,00 ZŁ**

### KETO OBIAD:

Keto kotlety z indyka w boczku w sosie pieczeniowym z puree kalafiorowo-pietruszkowym z sałatką z pomidora i cebulki - **24,00 ZŁ**

### VEGE OBIAD:

Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i potrawką z bakłażana - **19,00 ZŁ** ✓

### DESER:

Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe - **9,00 ZŁ**

Chałwowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym - **9,00 ZŁ**

Keto orzechowa krajanka z lukrem cytrynowym - **9,00 ZŁ**

Jogurt+ mus z owoców leśnych + musli czekoladowe - **9,00 ZŁ**

Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód - **11,00 ZŁ**

### SAŁATKA:

Sałatka z serkiem górskim, szynką parmeńską, bekonem i żurawinowym winegret - **19,00 ZŁ**

Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli - **21,00 ZŁ**

### SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy Bounty - **10,00 ZŁ**

Smoothie wiśniowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych - **11,00 ZŁ**

### PIEROGI:

Pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ**

### ZUPA:

Krem ze szpinaku podany z jajkiem - **10,00 ZŁ**

### BURGER:

Klasyczny cheesburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ**

### GYOZA:

Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy (10szt) - **17,00 ZŁ**

### WRAP:

Wrap na słodko z twarożkiem, jabłkiem prażonym i orzechami nerkowca - **12,00 ZŁ**

### ŚNIADANIE:

Różowe naleśniki podane z limonkowym serkiem i owocami - **12,00 ZŁ**

### BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z wędliną, rukolą i pesto - **12,00 ZŁ**

Ciabatta z jajkiem i plastrem bekonu - **11,00 ZŁ**

Bajgiel z rukolą, camembert, konfiturą z żurawiny i tartymi orzechami włoskimi - **13,00 ZŁ**

# MENU

24.03-28.03



## PIĄTEK

### OBIAD:

Makaron tricolore z łososiem w sosie cytrynowym z koperkiem - **24,00 ZŁ**

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki - **24,00 ZŁ**

Stripsy z kurczaka w panierce z ziemniaczkami i sosem tzatziki - **22,00 ZŁ**

### VEGE OBIAD:

Pulpeciki jaglane z papryką w sosie pieczarkowym z makaronem z pesto i surówką - **19,00 ZŁ**

Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia) zapiekane pod beszamelem - **19,00 ZŁ**

### DESER:

Kokosowy deser z tapioki z pieczonymi jabłkami i gruszką w cytronie - **9,00 ZŁ**

Kakaowy pudding chia bez laktozy z konfiturą jagodową - **9,00 ZŁ**

Jogurt z kakao i białą czekoladą z brzoskwinia na spodzie z biszkoptów - **9,00 ZŁ**

Pistacjowe tiramisu - **12,00 ZŁ**

Pełnoziarniste ciasto z rabarbarem i truskawkami - **9,00 ZŁ**

### KETO DESER:

Keto panna cotta z musem truskawkowym - **10,00 ZŁ**

### SAŁATKA:

Salatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym - **19,00 ZŁ**

Salatka z roszponką, kuskus, halloumi, jajkiem, pomidorem+ dip czosnkowy - **20,00 ZŁ**

### SHAKE/KOKTAJL:

Shake proteinowy a'la tiramisu - **10,00 ZŁ**

Koktajl truskawkowy z dodatkiem banana - **11,00 ZŁ**

### PIEROGI:

Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 ZŁ**

Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ**

### ZUPA:

Pieczarkowa zupa krem bez laktozy - **10,00 ZŁ**

### GYOZA:

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy (10szt) - **16,00 ZŁ**

### WRAP:

Wrap z łososiem wędzonym, serkiem, szpinakiem i warzywami - **15,00 ZŁ**

### BAO BAO:

Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majoj i kolendrą - **25,00 ZŁ**

### ŚNIADANIE:

Pasztet z dziką z dodatkiem konfitury z żurawiny i pieczywem - **12,00 ZŁ**

Keto camembert pieczony w boczku z malinową konfiturą i posypką z orzechów włoskich - **17,00 ZŁ**

### BUŁKI:

Bajgiel z guacamole, jajkiem i pomidorem - **13,00 ZŁ**

Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **11,00 ZŁ**

Ciabatta pełnoziarnista z pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym - **11,00 ZŁ**