

# MENU

31.03-04.04

## PONIEDZIAŁEK



### OBIAD:

Chili Con Carne podane z ryżem - **22,00 ZŁ** ○●● 450 kcal

Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną - **22,00 ZŁ** 550 kcal

Kurczak w sosie pieczarkowym z batatami w pesto i mizerią - **22,00 ZŁ** 500 kcal

### VEGE OBIAD:

Makaron linguine z zielonym pesto z jarmużem, z parmezanem i prażonymi migdałami - **19,00 ZŁ** ✓ 600 kcal

### KETO OBIAD:

Keto gyros w sosie czosnkowym podany z frytkami z selera i surówką z czerwonej kapusty - **24,00 ZŁ** 900 kcal

### DESER:

Porzeczkowy serniczek na spodzie z herbatników - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Jogurt chałwowy z konfiturą wiśniową i orzechami laskowymi - **9,00 ZŁ** 450 kcal

Ryzanka z karmelizowaną gruszką, żurawiną i orzechami laskowymi - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Jogurtowy deser z kremem orzechowym, pulpą z bananów i orzeszkami ziemnymi - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Pistacjowe tiramisu - **12,00 ZŁ** 550 kcal

### KETO DESER:

Keto deser sernikowy z musem truskawkowym - **9,00 ZŁ** 600 kcal

### SALATKA:

Salatka Cezar z kurczakiem - **19,00 ZŁ** 450 kcal

Salatka makaronowa z roszką, pomidorkami, ogórkiem, mozzarellą i prażoną cebulką+dressing - **19,00 ZŁ** 550 kcal

### SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy a'la tiramisu - **10,00 ZŁ** 200 kcal

Smoothie truskawkowo-jeżynowe na mleku migdałowym - **11,00 ZŁ** 300 kcal

### PIEROGI:

Pierogi z serem na słodko - **15,00 ZŁ** 750 kcal

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

### ZUPA:

Krem paprykowy z kulkami mozzarelli - **10,00 ZŁ** 200 kcal

### ŚNIADANIE:

Śniadanie angielskie w wersji fit z tostem graham - **13,00 ZŁ** 550 kcal

### GYOZA:

Pierozki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy - **19,00 ZŁ** 350 kcal

### BAO BAO:

Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majo i kolendrą - **25,00 ZŁ** ○●● 600 kcal

### BUŁKI:

Bajgiel z salami, camembertem i ogórkiem konserwowym - **13,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta z jajkiem i chipsem z boczku - **11,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta pełnoziarnista z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **11,00 ZŁ** 500 kcal

# MENU

31.03-04.04



## WTOREK

### OBIAD:

Pieczeń w sosie śliwkowym z ziemniaczkami i surówką z pekińskiej - **22,00 ZŁ** 700 kcal

Penne z pełnego ziarna z kurczakiem w sosie śmietanowo- ziołowym - **22,00 ZŁ** 700 kcal

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią - **22,00 ZŁ** 600 kcal

### VEGE OBIAD:

Wegetariańskie burrito z czerwoną fasolą i kukurydzą + dip meksykański - **19,00 ZŁ** ✓ 500 kcal

### KETO OBIAD:

Keto schabowy z duszonym szpinakiem podany z pomidorem zapiekany  
z mozzarellą - **24,00 ZŁ** 700 kcal

### DESER:

Ciasto bananowe z pistacjami - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Jogurt z suszoną śliwką i cynamonem z dodatkiem biszkoptów i czekolady - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Jogurt+ konfitura malinowa+ musli - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie - **12,00 ZŁ** 550 kcal

### SALATKA:

Salatka meksykańska z kurczakiem - **19,00 ZŁ** 450 kcal

Salatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda,  
prażona cebulka, dip] - **19,00 ZŁ** 550 kcal

### SHAKE/SMOOTHIE:

Proteinowy shake czekoladowo- pistacjowy - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Smoothie z mango, bananem i pomarańczą - **11,00 ZŁ** 300 kcal

### PIEROGI:

Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 ZŁ** 700 kcal

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 700 kcal

### BURGER:

Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny - **19,00 ZŁ** ○●● 600 kcal

### ZUPA:

Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym - **15,00 ZŁ** 500 kcal

### ŚNIADANIE:

Cynamonowe placuszki z coulis jabłkowo- śliwkowym - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Salatka a'la gyros z tofu + pieczywo chrupkie - **13,00 ZŁ** 300 kcal

### WRAP:

Wrap z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym - **12,00 ZŁ** ○○● 350 kcal

### SAJGONKI:

Sajgonki z warzywami + dip słodko-pikantny - **12,00 ZŁ** 350 kcal

### BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z pastą jajeczną, wędliną wieprzową, pomidorem i kielkami - **12,00 ZŁ** 450 kcal

Bajgiel z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą i rukolą - **13,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta z musztardą, pieczoną polędwiczką wieprzową i warzywami - **12,00 ZŁ** 450 kcal

# MENU

31.03-04.04



## ŚRODA

### OBIAD:

Czarny makaron w kremowym sosie grzybowym z kurczakiem i natką pietruszki - **23,00 ZŁ** 600 kcal

Indyk w sosie szafranowym z ziemniaczkami i surówką colesław - **22,00 ZŁ** 700 kcal

Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami - **22,00 ZŁ** 450 kcal

### VEGE OBIAD:

Dahl z ciecierzycy podany z białym ryżem - **19,00 ZŁ** ✓ 500 kcal

Kluski leniwe podane z jogurtem waniliowym i konfiturą śliwkową - **19,00 ZŁ** ✓ 450 kcal

### DESER:

Fit brownie z polewą czekoladową - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Jogurt+ mus mango + musli czekoladowe - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinią i owsianą kruszonką - **9,00 ZŁ** 500 kcal

Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód - **11,00 ZŁ** 700 kcal

### SALAATKA:

Salatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winegretem bazyliowym - **19,00 ZŁ** 500 kcal

Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli - **21,00 ZŁ** ○●● 550 kcal

### SHAKE/KOKTAJL:

Shake proteinowy rafaello z maliną - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Koktajl mango lassi - **11,00 ZŁ** 300 kcal

### PIEROGI:

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierozki z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

### ZUPA:

Pikantna zupa krem z pomidorów i papryki z pestkami dyni i serem feta - **10,00 ZŁ** ○●● 200 kcal

### GYOZA:

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy - **16,00 ZŁ** 300 kcal

### KIESZONKI:

Kieszonki z kurczakiem i warzywami po chińsku z dipem słodko- pikantnym (3 szt) - **11,00 ZŁ** ○●● 750 kcal

### BAO BAO:

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem - **23,00 ZŁ** 700 kcal

### ŚNIADANIE:

Chleb podany z mozzarellą, pomidorkami, liśćmi szpinaku i zielonym pesto - **12,00 ZŁ** 450 kcal

Chlebek bananowy podany z jogurtem i konfiturą owocową - **12,00 ZŁ** 450 kcal

### KETO ŚNIADANIE:

Keto pikantna pasta z rzodkiewki i sera żółtego z słupkami selera naciowego i kalarepki - **13,00 ZŁ** 450 kcal

### BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z pieczonym kurczakiem i mango - **12,00 ZŁ** 500 kcal

Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Bajgiel z guacamole, jajkiem, rukolą i pomidorem - **13,00 ZŁ** 600 kcal

# MENU

31.03-04.04



## CZWARTEK

### OBIAD:

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami - **22,00 ZŁ** 500 kcal

Stripsy z kurczaka w panierce z ziemniaczkami i sosem tzatziki - **22,00 ZŁ** 700 kcal

Indyk w sosie musztardowym na makaronie penne - **22,00 ZŁ** 900 kcal

### VEGE OBIAD:

Wege klopsiki w sosie tikka masala na makaronie ryżowym z dodatkiem brokuła - **21,00 ZŁ** 500 kcal ✓

### DESER:

Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z musem tropikalnym - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami - **9,00 ZŁ** 450 kcal

Pudding chia z konfiturą z wiśni - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Owsianka Fit Snickers bez laktozy - **9,00 ZŁ** 550 kcal

Krem mango- marakuja na spodzie ciasteczkowym - **11,00 ZŁ** 350 kcal

Mini pączusie z kremem pistacjowym - **9,00 ZŁ** 350 kcal

### SALAATKA:

Salatka z jajkiem, halloumi, bekonem, pomidorkami, kukurydzą, kielkami+ dressing - **20,00 ZŁ** 900 kcal

Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem

+ oliwa ziołowa - **19,00 ZŁ** 700 kcal

### SHAKE/SMOOTHIE:

Shake o smaku sernika cytrynowego - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Smoothie z wiśni, malin i jagód - **11,00 ZŁ** 300 kcal

### PIEROGI:

Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 700 kcal

### BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem

i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ** 550 kcal

Ramen z wołowiną, makaronem, grzybami mun, jajkiem, pak choi, dymką i sezamem - **27,00 ZŁ** 700 kcal

### GYOZA:

Pierozki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy (10szt) - **17,00 ZŁ** 450 kcal

### ŚNIADANIE:

Jajka sadzone z papryką, plastrem awokado i keto pieczywem - **14,00 ZŁ** 500 kcal

Racuszki z jabłkami podane z frużeliną wiśniową - **12,00 ZŁ** 550 kcal

### BUŁKI:

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

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

Ciabatta z sałatą, goudą, jajkiem i warzywami - **12,00 ZŁ**

# MENU

31.03-04.04



## PIĄTEK

### OBIAD:

- Pieczony łosoś na tagliatelle w sosie cytrynowo-tymiankowym - **24,00 ZŁ** 900 kcal  
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki - **24,00 ZŁ** 600 kcal  
Nuggetsy podane z ryżem i dipem słodko-kwaśnym - **22,00 ZŁ** 600 kcal

### VEGE OBIAD:

- Orzechowe kaszotto z grillowanym serem halloumi - **19,00 ZŁ** ✓ 700 kcal  
Papryka faszerowana kaszą, warzywami i mozzarellą z dipem ziołowym - **19,00 ZŁ** ✓ 600 kcal  
Wege pulpeciki w sosie cytrynowym z puree ziemniaczanym i colesławem - **19,00 ZŁ** ✓ 450 kcal

### KETO OBIAD:

- Keto Kurczak w sosie gorgonzola z puree z brokołu i selera oraz surówką z białej i czerwonej kapusty - **24,00 ZŁ** 700 kcal

### DESER:

- Torcik czekoladowy z kremem ganache - **9,00 ZŁ** 600 kcal  
Panna cotta jogurtowa z dodatkiem musu z porzeczki - **9,00 ZŁ** 350 kcal  
Fit deser - a'la kopiec kreta - **9,00 ZŁ** 350 kcal  
Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym - **11,00 ZŁ** 450 kcal  
Proteinowa tapioka podana z nutellą śliwkową i morelą suszoną - **12,00 ZŁ** 350 kcal

### KETO DESER:

- Keto churros z dodatkiem kremu waniliowego i musu porzeczkowego - **10,00 ZŁ** 450 kcal

### SALATKA:

- Salatka cztery sery z gruszką, orzechami włoskimi i dressingiem miodowym - **19,00 ZŁ** 750 kcal  
Salatka z kurczakiem, ananasem, kukurydzą, goudą, słonecznikiem + dip czosnkowy - **19,00 ZŁ** 500 kcal

### SHAKE/SMOOTHIE:

- Shake proteinowy Snickers - **10,00 ZŁ** 500 kcal  
Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir] - **12,00 ZŁ** 300 kcal

### PIEROGI:

- Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 ZŁ** 700 kcal  
Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 900 kcal

### ZUPA:

- Krem z pieczarek - **10,00 ZŁ** 350 kcal

### BAO BAO:

- Buteczki Bao Bao z tofu w marynacie teriyaki, warzywami po koreańsku, sosem chili majo - **22,00 ZŁ** ○● 750 kcal

### SAJGONKI:

- Sajgonki z warzywami + dip słodko-pikantny - **12,00 ZŁ** ○● 350 kcal

### ŚNIADANIE:

- Keto focaccia z dipem ziołowym i rukolą - **12,00 ZŁ** 600 kcal  
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami z pieczywem i warzywami - **12,00 ZŁ** 550 kcal

### BUŁKI:

- Ciabatta z pesto, pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym - **12,00 ZŁ** 500 kcal  
Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kiełkami - **14,00 ZŁ** 600 kcal  
Ciabatta pełnoziarnista z musztardą, pieczoną polędwiczką wieprzową i warzywami - **12,00 ZŁ** 450 kcal