

MENU

17.03-21.03



PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

Indyk w sosie jogurtowo- koperkowym na kolorowym gnocchi z mizerią - **22,00 ZŁ**

Kurczak w sosie grzybowym z pieczonymi ziemniakami i buraczkami zasmażanymi - **22,00 ZŁ**

Mielone w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym i buraczkami - **22,00 ZŁ**

KETO OBIAD:

Keto roladka z indyka z kozim serem w sezamie w sosie szpinakowym z orzeźwiająca sałatką - **24,00 ZŁ**

VEGE OBIAD:

Pełnoziarnisty makaron w pesto z pomidorów i grana padano - **19,00 ZŁ**

DESER:

Malinowe serniczekobrownie - **9,00 ZŁ**

Krem czekoladowo-bananowy z orzechową posypką - **9,00 ZŁ**

Czekoladowe belriso z wiśniami i białą czekoladą - **10,00 ZŁ**

Pistacjowe tiramisu - **12,00 ZŁ**

SAŁATKA:

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

Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkiem gotowanym, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

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

Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

Pierogi z serem na słodko z sosem truskawkowym - **15,00 ZŁ**

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

ZUPA:

Zupa meksykańska z dodatkiem kurczaka - **11,00 ZŁ**

WRAP:

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

NALEŚNIKI:

Mini omleczki na słodko podane z konfiturą jagodową i świeżym jabłkiem - **12,00 ZŁ**

SAJGONKI:

Mini sajgonki z warzywami z dipem chili-mango - **12,00 ZŁ**

GYOZA:

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

BUŁKI:

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

Ciabatta pełnoziarnista z musztardą, pieczoną polędwiczka wieprzową i warzywami - **12,00 ZŁ**

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

MENU

17.03-21.03



WTOREK

OBIAD:

Devolay z maselkiem podany z puree z ziemniaczków i surówką z pekińskiej - **22,00 ZŁ**

Makaron pełnoziarnisty z sosem z camembert z suszonymi pomidorami, pieczarkami i kurczakiem - **22,00 ZŁ**

Indyk w sosie cebulowo- pieprzowym podany z żółtym ryżem - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

Pieczone bataty podane z zielonym pesto i serem feta - **19,00 ZŁ**

Świderki pszenne z białym twarogiem i konfiturą z jagód - **19,00 ZŁ**

DESER:

Serniczek na zimno z musem truskawkowym - **9,00 ZŁ**

Pudding chia z konfiturą z jeżyn i prażonymi migdałami - **9,00 ZŁ**

Deser jeżynowy posypany granolą - **9,00 ZŁ**

Krem mango- marakuja na spodzie ciasteczkowym - **9,00 ZŁ**

SAŁATKA:

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

Salatka z roszką, kuskus, halloumi, jajkiem, pomidorem+ dip czosnkowy - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE

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

Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

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

Pierogi z kapustą i grzybami - **15,00 ZŁ**

ZUPA:

Zupa krem z ogórków kiszonych z dodatkiem serka górskiego - **10,00 ZŁ**

NALEŚNIKI:

Naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy (3szt) - **12,00 ZŁ**

Mini placuszki z warzywami i fetą podane z pastą z awokado i soczewicy - **12,00 ZŁ**

BUŁECZKI BAO:

Bułeczki bao bao z wieprzowiną, rukolą, ogórkiem konserwowym, prażoną cebulką i sosem chilli majo - **24,00 ZŁ**

BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ**

ŚNIADANIE:

Pieczywo pełnoziarniste podane z twarogiem paprykowym, polędwicą drobiową i pomidorem - **12,00 ZŁ**

BUŁKI:

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

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

Bajgiel z serem cheddar, chipsami z salami, pomidorem i musztardą - **13,00 ZŁ**

MENU

17.03-21.03



ŚRODA

OBIAD:

Indyk w sosie śmietanowym podany z makaronem pesto i pomidorkiem pieczonym - **22,00 ZŁ**

Kurczak w sosie tikka masala podany z brązowym ryżem i surówką coleslaw - **22,00 ZŁ**

Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną (z frytury) - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

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

DESER:

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

Jogurt z pieczonymi owocami leśnymi i kruszonką - **9,00 ZŁ**

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

Pączek z kremem pistacjowym - **7,00 ZŁ**

KETO DESER:

Keto deser orzechowy z mascarpone - **10,00 ZŁ**

SALATKA:

Salatka z pieczoną marchewką, kurczakiem, boczkiem, pomidorkami i pomarańczowym vinegrette - **19,00 ZŁ**

Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

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

Smoothie truskawka- rabarbar - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

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

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

ZUPA:

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

NALEŚNIKI:

Makowe naleśniki z twarożkiem pomarańczowym i owocami - **12,00 ZŁ**

RAMEN:

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

WRAP:

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

ŚNIADANIE:

Gzik z keto pieczywem i pomidorkami koktajlowymi - **13,00 ZŁ**

BUŁKI:

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

Ciabatta pełnoziarnista z pieczonym kurczakiem, mango

i dressingiem jogurtowo- miodowym - **12,00 ZŁ**

Bajgiel Caprese - **12,00 ZŁ**

MENU

17.03-21.03



CZWARTEK

OBIAD:

Indyjski butter chicken podany z ryżem i kolendrą - **22,00 ZŁ**

Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z duffinkami ziemniaczanymi i mizerią - **22,00 ZŁ**

Kotlet z kurczaka w panierce z ziemniaczkami i ogórkiem kiszonym - **22,00 ZŁ**

KETO OBIAD:

Keto lasagne z cukini z sosem bolognese - **24,00 ZŁ**

DESER:

Makowiec japoński - **9,00 ZŁ**

Jogurt **bez laktozy** z siemieniem, chia z musem z owoców leśnych i migdałami - **9,00 ZŁ**

Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym - **11,00 ZŁ**

Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy - **9,00 ZŁ**

Owsianka a'la szarlotka - **10,00 ZŁ**

Pączek z kremem pistacjowym - **7,00 ZŁ**

SAŁATKA:

Salatka z makaronem, suszonymi pomidorami, pieczarkami marynowanymi, mozzarellą + dressing - **19,00 ZŁ**

Salatka z rukolą, kurczakiem, serkiem górskim i konfiturą z żurawiny - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

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

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

PIEROGI:

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

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

BURGER:

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

BUŁECZKI BAO:

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

GYOZA:

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

BUŁKI:

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

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

Ciabatta pełnoziarnista z masłem, sałatą, wędliną, serem żółtym i warzywami - **12,00 ZŁ**

MENU

17.03-21.03



PIĄTEK

OBIAD:

Spaghetti w sosie śmietanowo-koperkowym z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem i parmezanem - **24,00 zł**

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

Gołąbki z mięsem bez zawijania w sosie pomidorowym - **22,00 zł**

Ziemniaczki pieczone z marchewką, kiełbaską, cebulką + ogórek kiszony - **22,00 zł**

KETO OBIAD:

Keto serowe pulpeciki z wołowiną w sosie rozmarynowym z mizerią - **24,00 zł**

VEGE OBIAD:

Wegetariański gulasz z cieciorci i suszonych pomidorów podany z gnocchi szpinakowym - **19,00 zł**

DESER:

Fit ptasie mleczko z nasionkami chia - **9,00 zł**

Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego - **9,00 zł**

Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie - **12,00 zł**

Jogurt+ mus mango + musli czekoladowe - **9,00 zł**

KETO DESER:

Keto galaretko truskawkowo-wiśniowa z bitą śmietanką i czekoladą - **10,00 zł**

SALATKA:

Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli - **21,00 zł**

Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem+ oliwa ziołowa - **19,00 zł**

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy mascarpone mango-marakuja - **10,00 zł**

Smoothie pomarańczowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - **11,00 zł**

PIEROGI:

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

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

ZUPA:

Grzybowa zupa krem z borowikami - **10,00 zł**

WRAP:

Wrap z jajkiem i guacamole - **13,00 zł**

GYOZA:

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

SAJGONKI:

Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantnym (6szt) - **12,00 zł**

ŚNIADANIE:

Szakszuka z salami i parmezanem podana z keto bułeczkami - **13,00 zł**

BUŁKI:

Ciabatta z sałatką, goudą, jajkiem i warzywami - **12,00 zł**

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

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