

Poniedziałek

Ciabatta z kurczakiem, pieczarkami i warzywami / Ciabatta z mozzarellą, pieczarkami i warzywami
Owsianka cafe latte z owocami
Kolorowe gryczotto z pieczonym schabem / Tortellini szpinakowe w sosie śmietanowym
Krem brokułowy
Tagiatelle z kurczakiem w sosie kurkowym z kalafiozem / Tagiatelle z miruną w sosie kurkowym z kalafiozem

Wtorek

Fit burrito / Fit burrito z tofu
Jogurt waniliowy z jabłkiem
Indyk gotowany w sosie śmietanowo-marchewkowym z ziemniakami i sałatką z sosem winegret / Dorsz gotowany w sosie śmietanowo-marchewkowym z ziemniakami i sałatką z sosem winegret
Krem pomidorowo-paprykowy
Kurczak po indyjsku z ryżem jaśminowym i fasolką szparagową / Indyjski dal z soczewicą i kurkumą

Środa

Tosty opiekane z mozzarellą, bazylią i szynką / Tosty opiekane z mozzarellą, bazylią i papryką
Omlet a'la brownie z polewą czekoladową
Wieprzowina po chińsku z mango i ryżem / Sałatka z fetą, burakiem i prażonym słonecznikiem
Jesienna zupa fit
Penne pełnoziarniste z kurczakiem w sosie pomidorowo-szpinakowym / Penne pełnoziarniste z mintajem w sosie pomidorowo-szpinakowym

Czwartek

Omlet wytrawny z warzywami i chrupiącą grzanką
Jogurt wiśniowo-orzechowy
Chilli z indykiem, warzywami i ryżem / Kotlecki z kaszy kuskus i groszku
Zupa z soczewicy
Kurczak w sosie chimichurri z kaszą bulgur i mini marchewką / Miruna w sosie chimichurri z kaszą bulgur i mini marchewką

Piątek

Wrapy z sadzonym jajkiem i warzywami
Kremowy budyń proteinowo-kokosowy z herbatnikami
Dorsz w sosie curry z groszkiem cukrowym i ryżem
Krupnik jaglany
Marokańskie pulpeciki z kurczaka z kaszą kuskus i surówką z kapusty pekińskiej / Kotlety ziemniaczane z twarogiem

Sobota

Kanapka z szarpaną wieprzowiną i warzywami / Kanapka z wędzonym łososiem i warzywami
Jogurt proteinowy z jagodą kamczacką
Butter chicken z kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty / Sałatka z grillowanym ananasem i serem halloumi
Krem z zielonego groszku
Kurczak w sosie szpinakowym z gorgonzolą i makaronem tagiatelle oraz groszkiem / Mintaj w sosie szpinakowym z gorgonzolą i makaronem tagiatelle oraz groszkiem

Niedziela

Sałatka caprese z pieczywem
Jaglanka waniliowa z frużeliną i owocami
Pieczeń ze schabu w warzywnym sosie z ziemniakami i surówką z białej kapusty / Dorsz w warzywnym sosie z ziemniakami i surówką z białej kapusty
Zupa selerowa ze słonecznikiem
Pulpeciki z indyka z cukinią i serem w sosie pomidorowym podawane z ryżem basmati / Tagiatelle w sosie pomidorowym z ciecierzycą