

PONIEDZIAŁEK 11.05

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z serkiem, rukolą, łososiem i oliwkami 536 kcal - **14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 616 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal - **12,00 ZŁ**
- Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 294 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus mango marakuja
+ musli czekoladowe 296 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Kokosowa jaglanka z konfiturą z malin
i płatkami migdałów 374 kcal - **10,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Indyk w sosie jogurtowo- koperkowym z kolorowym gnocchi 503 kcal - **24,00 ZŁ**
- Pulpeciki w sosie koperkowym + kopytka + surówka
z czerwonej kapusty 718 kcal - **22,00 ZŁ**
- Mielone z puree ziemniaczanym i mizerią 702 kcal - **22,00 ZŁ**
- Płacki ziemniaczane po zbójnicku 722 kcal - **22,00 ZŁ**
- Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa 371 kcal - **24,00 ZŁ KETO**
- Kotlety z cukini i fety podane z kuskusem perłowym i surówką 467 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 997 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 509 kcal - **19,00 ZŁ**
- Naleśniki z kremem kajmakowym i prażonymi migdałami 1169 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami
+dip limonkowo miętowy 631 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

SALATKI

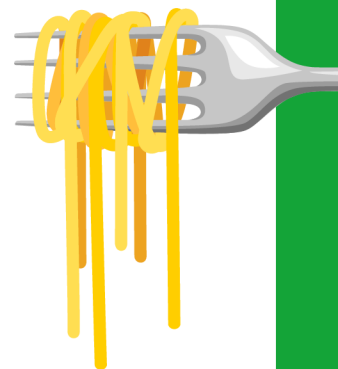
- Salatka z makaronem w pesto, kurczakiem i warzywami 593 kcal - **22,00 ZŁ**
- Salatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu
+ dressing jogurtowo-ziolowy 519 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Mielone z puree ziemniaczanym i mizerią
+ Zupa **29,00 ZŁ**

Q zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.



NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 454 kcal - **12,00 ZŁ**
- Smoothie czekoladowo-bananowe z nutą mięty 396 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada mohito 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Odwrócone ciasto z rabarbarem 508 kcal - **10,00 ZŁ** NEW
- Krem pistacjowy z katalifii +mascarpone
+ truskawka 726 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser kinder country 558 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Kapuśniaczek z kielbaską 233 kcal - **11,00 ZŁ**
- Zupa krem z buraczka z ziarnami 284 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z kurczakiem i warzywami
+ sos musztardowo-miodowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**

BURGER

- Burger w stylu drwala z żurawiną 897 kcal - **27,00 ZŁ**



WTOREK 12.05

BUŁKI&WRAPY

- Kura Rozpruwacz- kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 425 kcal - **14,00 ZŁ**
Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal - **12,00 ZŁ**
Paluch z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 459 kcal - **14,00 ZŁ**
Paluch jasny klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 478 kcal - **13,00 ZŁ**
Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 516 kcal - **18,00 ZŁ** 🌶️🌶️

ŚNIADANIA

- Jogurt+ frużelina z borówki + crunchy 321 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Czekoladowa owsianka z duszoną śliwką z cynamonem 458 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Devolay z maselkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 747 kcal - **22,00 ZŁ**
Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z kopytkami i surówką z ogórków kiszonych 817 kcal - **22,00 ZŁ**
Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z ryżem 570 kcal - **22,00 ZŁ**
Pulpeciki w sosie z suszonych pomidorów + puree + surówka 698 kcal - **23,00 ZŁ**
Keto kotlety mielone w sosie myśliwskim z puree brokułu i selera z surówką 681 kcal - **25,00 ZŁ** KETO
Wegetariańskie mielone z puree i mizerią 554 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Knedle ze śliwką 777 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
Penne z kurczakiem w sosie pieprzowo - miodowym 748 kcal - **23,00 ZŁ** NEW
Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą 722 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
Pierozki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal - **18,00 ZŁ**
Naleśniki z twarogiem + mus mango 769 kcal - **18,00 ZŁ** ✓
Zielone naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy 761 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

SALAATKI

- Sałatka Cezar z kurczakiem 632 kcal - **23,00 ZŁ**
Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanym, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym 546 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing 771 kcal - **25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Devolay z maselkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi + Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać. Z tego powodu, menu może ulec zmianie.



NAPOJE

- Shake proteinowy a'la tiramisu 234 kcal - **12,00 ZŁ**
Koktajl mango lassi 306 kcal - **13,00 ZŁ**
Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal - **13,00 ZŁ**
Lemoniada cytrynowa 66 kcal - **9,00 ZŁ**
Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Orzechowa krajanka z lukrem cytrynowym 782 kcal - **14,00 ZŁ**
Deser cini minis 715 kcal - **13,00 ZŁ**
Czekoladowe belriso z truskawkami i białą czekoladą 386 kcal - **11,00 ZŁ**
Pistacjowe tiramisu 595 kcal - **13,00 ZŁ**

ZUPY

- Botwinka z fasolką szparagową i jajkiem 264 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 557 kcal - **22,00 ZŁ**

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 603 kcal - **19,00 ZŁ**

BURGER

- Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp 573 kcal - **23,00 ZŁ**



ŚRODA 13.05

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z twarożkiem, wędliną i papryką 300 kcal - **13,00 ZŁ**
- Bułeczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem 416 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 521 kcal - **12,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 548 kcal - **14,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt naturalny bez cukru+ crunchy z czekoladą 302 kcal - **10,00 ZŁ** ✓
- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 469 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Focaccia z kozim twarożkiem i pesto 426 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z ziemniaczkami i surówka z pekińskiej 770 kcal - **25,00 ZŁ**
- Kaczka w sosie agrestowo-rabarbarowym z młodymi ziemniaczkami z koperkiem z coleslawem z młodej kapusty 570 kcal - **25,00 ZŁ**
- Schabowy z puree ziemniaczanym i młodą kapustą zasmażaną 481 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Fit pierś z kurczaka + sos sweet chili z kuskusem i bukietem warzyw 584 kcal - **23,00 ZŁ**
- Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą 610 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Pappardelle ze szparagami i z sosem z suszonych pomidorów 598 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 843 kcal - **22,00 ZŁ**
- Noodle z krewetkami po koreańsku 606 kcal - **25,00 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierozki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 379 kcal - **20,00 ZŁ**
- Naleśniki po meksykańsku zapiekane pod beszamelem 808 kcal - **23,00 ZŁ** NEW
- Naleśniki z twarożkiem jagodowym 740 kcal - **20,00 ZŁ** ✓

SALATKI

- Salatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 427 kcal - **23,00 ZŁ**
- Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Salatka nicejska z tuńczykiem 670 kcal - **25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem + Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać. Z tego powodu, menu może ulec zmianie.



NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowy 313 kcal - **12,00 ZŁ**
- Smoothie porzeczkowe 351 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada malinowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal - **10,00 ZŁ**
- Deser matcha z frużeliną mango marakuja 571 kcal - **14,00 ZŁ**
- Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód 736 kcal - **12,00 ZŁ**
- Tiramisu truskawkowe 320 kcal - **10,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem z zielonych szparagaów i cukinii 220 kcal - **20,00 ZŁ** NEW
- Rosół z makaronem 204 kcal - **12,00 ZŁ**

ROLLS

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 430 kcal - **19,00 ZŁ**
- Rolls z sałatą, szynką i serem 844 kcal - **18,00 ZŁ**



CZWARTEK 14.05

BUŁKI&WRAPY

Bułka z serkiem chrzanowym i warzywami 329 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

Ciabatta z musztardą, jajkiem i polędwicą sopocką

z ogórkiem kiszonym 366 kcal - **13,00 ZŁ**

Bajgiel z pastą jajeczną i szczypiorkiem 415 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

Buleczka z pastą z tuńczyka i papryką 406 kcal - **13,00 ZŁ**

Buleczka z ziarnami z chipsem z boczku, sałatą,

serem i jajkiem sadzonym 686 kcal - **13,00 ZŁ**

Bajgiel Cezar 626 kcal - **16,00 ZŁ**

Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal - **15,00 ZŁ**

Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 516 kcal - **18,00 ZŁ** 🌶️

ŚNIADANIA

Jogurt+filety z mandarynki+ crunchy z owocami 318 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

Owsianka a'la szarlotka 413 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

Mini omeletki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinią 453 kcal - **13,00 ZŁ** ✓

OBIADY

Indyjski butter chicken podany z ryżem 611 kcal - **22,00 ZŁ**

Strogonow wołowo- wieprzowy z kopytkami i buraczkami z chrzanem 568 kcal - **23,00 ZŁ**

Polędwica wieprzowa w sosie ze szparagami z puree ziemniaczanym

+ czerwona kapusta 538 kcal - **23,00 ZŁ**

Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach

i colesławem 484 kcal - **22,00 ZŁ**

Kurczak gongbao 890 kcal - **24,00 ZŁ** NEW

Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii 678 kcal - **24,00 ZŁ**

Placki ziemniaczane z sosem buraczanym 876 kcal - **22,00 ZŁ** NEW

Tagliatelle w sosie śmietanowo - parmezanowym z brokułem

i kurczakiem 883 kcal - **23,00 ZŁ**

Linguine z pesto pietruszkowym i parmezanem 719 kcal - **20,00 ZŁ** NEW

Ravioli z borowikami 644 kcal - **24,00 ZŁ** ✓

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal - **17,50 ZŁ**

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓

Pieróżki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal - **18,00 ZŁ**

Naleśniki z cukinią i pieczarkami 550 kcal - **20,00 ZŁ** ✓

Naleśniki bounty 864 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

SALATKI

Salatka z pieczonym rabarborem

i dressingiem truskawkowym 454 kcal - **24,00 ZŁ** NEW ✓

Salatka meksykańska z kurczakiem 437 kcal - **23,00 ZŁ** ✓

Salatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami

i kukurydzą+ dressing 741 kcal - **22,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami
w mundurkach i colesławem + Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.



NAPOJE

Shake proteinowy rafaelo z maliną 310 kcal - **12,00 ZŁ**

Koktajl brzoskwiowo- truskawkowy 322 kcal - **12,00 ZŁ**

Smoothie truskawkowe z chia 293 kcal - **12,50 ZŁ**

Lemoniada czerwona pomarańcza 56 kcal - **9,00 ZŁ**

Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**

Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

Biszkopt kawowy

z kremem wiśniowym 451 kcal - **12,00 ZŁ**

Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 379 kcal - **10,00 ZŁ**

Truskawkowy pudding chia 499 kcal - **11,00 ZŁ**

Tapioka malinowa z prażonymi migdałami 264 kcal - **12,00 ZŁ**

Deser leśny mech 418 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

Zupa pomidorowa z ryżem 293 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

Meksykańska zupa z dynią, kurczakiem

i kukurydzą 319 kcal - **12,00 ZŁ** 🌶️

Zupa krem z pieczarek 271 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

Spring rolls z kurczakiem i warzywami

+ dip słodko-pikantny 331 kcal - **19,00 ZŁ** 🌶️

Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**

BURGER

Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką
z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 682 kcal - **25,00 ZŁ**

PRZEKAŚKI

Mini sajgonki z warzywami 🌶️

z dipem chili-mango 407 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

PIĄTEK 15.05

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Bułeczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem 486 kcal - **13,00 ZŁ**
Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 616 kcal - **14,00 ZŁ**
Bajgiel z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 293 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Klasyk- szynka, ser, pomidor, ogórek, kielki 393 kcal - **12,00 ZŁ**
Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 506 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus malinowy+ musli 319 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Pistacjanka z płatkami migdałów 541 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 475 kcal - **24,00 ZŁ**
Kotlet po pożarsku z puree ziemniaczanym i buraczkami z chrzanem 590 kcal - **22,00 ZŁ**
Tacosy z kurczakiem i fasolą 420 kcal - **20,00 ZŁ**
Keto kotlecik z indyka z puree z selera i sałatką 331 kcal - **24,00 ZŁ**
Kotleciki z buraka z puree ziemniaczanym i mizerią 659 kcal - **20,00 ZŁ** ✓ NEW
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal - **26,00 ZŁ**
Linguine z sosem z pieczonej papryki z serem feta 646 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 365 kcal - **18,00 ZŁ**
Naleśniki z twarogiem chrzanowym, szpinakiem i papryką 552 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z serem i musem brzoskwinowym 771 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

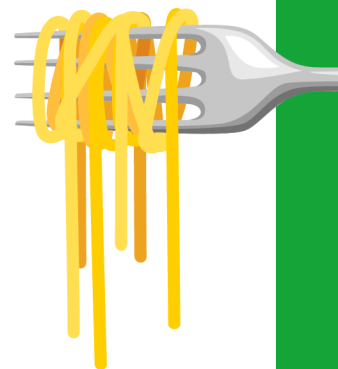
- Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 483 kcal - **25,00 ZŁ**
Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem+ oliwa bazyliowa 591 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Sałatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 696 kcal - **24,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą
+ Zupa **29,00 ZŁ**

Q zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.



NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal - **13,00 ZŁ**
Smoothie z wiśni, malin i jagód 275 kcal - **14,00 ZŁ**
Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal - **13,00 ZŁ**
Lemoniada mohito 56 kcal - **9,00 ZŁ**
Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 315 kcal - **11,00 ZŁ**
Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego 303 kcal - **12,00 ZŁ**
Pudding ryżowy z mascarpone i musem truskawkowym 396 kcal - **12,00 ZŁ**
Deser dubajski czekolada 725 kcal - **16,00 ZŁ**

ZUPY

- Kalafiorowa zupa krem 260 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Curry ramen z mleczkiem kokosowym z krewetkami 428 kcal - **27,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal - **20,00 ZŁ**

BURGER

- Burger wołowy z jajkiem, grillowanymi szparagami i chipsem z boczku z sosem serowym 741 kcal - **27,00 ZŁ** ✓ NEW

