

MENU

19.05-23.05

PONIEDZIAŁEK



OBIAD:

Kurczak w sosie cytrynowym z puree ziemniaczanym i colesławem - **22,00 ZŁ** NEW 550 kcal

Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną - **22,00 ZŁ** 600 kcal

Świderki w sosie batatowym z papryką z kurczakiem i parmezanem - **22,00 ZŁ** NEW 500 kcal

OBIAD VEGE:

Penne ze szpinakiem i ricottą - **19,00 ZŁ** ✓ 600 kcal

Naleśniki z pieczarkami i goudą - **22,00 ZŁ** ✓ NEW 550 kcal

OBIAD KETO:

Keto roladka drobiowa ze szpinakiem w szynce parmeńskiej w sosie majonezowym podana z colesławem - **24,00 ZŁ** 900 kcal

PIEROGI:

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

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

DESER:

Keto sernik chatwowy - **9,00 ZŁ** 300 kcal

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

Torcik czekoladowy z kremem ganache - **9,00 ZŁ** 600 kcal

Deser tiramisu - **10,00 ZŁ** 500 kcal

Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód - **10,00 ZŁ** 600 kcal

Jogurt+filety z mandarynki+ crunchy z owocami - **9,00 ZŁ** 300 kcal

SALAATKA:

Sałatka z brzoskwinia, serem kozim, orzechami włoskimi i dressingiem - **19,00 ZŁ** 750 kcal

Sałatka z pieczoną marchewką, kurczakiem, serem capresi i pomarańczowym vinegrette - **19,00 ZŁ** 450 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy o smaku ciastka - **10,00 ZŁ** 300 kcal

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

ZUPA:

Krem porowy - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Zupa krem z grzybów leśnych - **11,00 ZŁ** 200 kcal

KIESZONKI:

Kieszonki z nadzieniem bolońskim+ dip słodko pikantny - **12,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 600 kcal

BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp - **20,00 ZŁ** 550 kcal

BUŁKI:

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

Ciabatta pełnoziarnista z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą i rukolą - **12,00 ZŁ** 500 kcal

Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ - **13,00 ZŁ** 450 kcal



MENU

19.05-23.05



WTOREK

OBIAD:

Makaron w pesto bazyliowym z dodatkiem kurczaka, oliwek, pomidorków i szpinaku - **22,00 ZŁ** 550 kcal

Wołowina po azjatycku podana na makaronie ryżowym - **24,00 ZŁ** 550 kcal

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

Polędwiczka w sosie porowo-pieczarkowym z puree i młodą kapustą - **22,00 ZŁ** NEW 500 kcal

OBIAD VEGE:

Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo-ogórkowym - **19,00 ZŁ** NEW ✓ 550 kcal

Naleśniki czekoladowe z dżemem truskawkowym (3 szt) - **20,00 ZŁ** NEW ✓ 450 kcal

PIEROGI:

Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 900 kcal

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

DESER:

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

Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwek - **9,00 ZŁ** NEW 300 kcal

Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi i czekoladą z posypką z herbatników i migdałów - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Deser malinowa chmurka - **11,00 ZŁ** 450 kcal

Jogurt+ mus z owoców leśnych + musli czekoladowe - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Owsianka Fit Snickers bez laktozy - **10,00 ZŁ** 550 kcal

Keto pancakes z kremem orzechowym - **13,00 ZŁ** 500 kcal

SAŁATKA:

Salatka z jajkiem, halloumi, pomidorkami, kukurydzą, słonecznikiem+ dressing - **20,00 ZŁ** 750 kcal

Salatka z kaszą, papryką, mango z dodatkiem krewetek pieczonych w czosnku i natce pietruszki - **21,00 ZŁ** 500 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

Proteinowy shake czekoladowo- pistacjowy - **10,00 ZŁ** 500 kcal

Smoothie wiśniowo- pomarańczowe - **11,00 ZŁ** 300 kcal

ZUPA:

Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i jajkiem - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Pikantna zupa tom kha kai podana z kurczakiem i makaronem ryżowym - **18,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️ 600 kcal

BURGER:

Klasyczny cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym i cebulką czerwoną - **20,00 ZŁ** 500 kcal

BAO BAO:

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą - **23,00 ZŁ** 600 kcal

BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z pieczonym kurczakiem i mango - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Ciabatta z serkiem, rukolą, szynką parmeńską

i pomidorem - **12,00 ZŁ** 500 kcal

Ciabatta z sałatą, goudą, jajkiem i warzywami - **12,00 ZŁ** 550 kcal



MENU

19.05-23.05



ŚRODA

OBIAD:

Indyk w sosie śmietanowym z puree z rozmarynem + korniszonki - **22,00 ZŁ** NEW 450 kcal

Drobiowe klopsiki w sosie pomidorowym z ryżem i brokułem - **24,00 ZŁ** NEW 550 kcal

Papryka faszerowana kaszą jaglaną, mięsem i warzywami - **22,00 ZŁ** 350 kcal

OBIAD VEGE:

Świderki w sosie śmietanowo-koperkowym - **19,00 ZŁ** NEW 600 kcal

Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffie - **22,00 ZŁ** NEW 350 kcal

PIEROGI:

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

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

DESER:

Kawowe fit ciasto z daktylami i orzechami - **9,00 ZŁ** NEW 350 kcal

Muffinka Red Velvet - **9,50 ZŁ** 450 kcal

Jogurtowa panna cotta z musem wiśniowym i czekoladą - **9,00 ZŁ** 300 kcal

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

Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy - **9,00 ZŁ** 300 kcal

SAŁATKA:

Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem - **19,00 ZŁ** 350 kcal

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

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy - **10,00 ZŁ** 300 kcal

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

ZUPA:

Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą - **10,00 ZŁ** 300 kcal

BAO BAO:

Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majoniz i kolendrą - **25,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️ 600 kcal

BURGER:

Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] - **19,00 ZŁ** 550 kcal

SAJGONKI:

Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym - **12,00 ZŁ** 450 kcal

BUŁKI:

Longer ze stripsami i sosem mango jalapeno - **13,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 450 kcal

Bajgiel z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny - **12,00 ZŁ** 550 kcal

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



MENU

19.05-23.05





CZWARTEK

OBIAD:

Kurczak po koreańsku podany z ryżem - **22,00 ZŁ** 600 kcal

Pieczony indyk w sosie cytrynowo-szałwiowym z ziemniaczkami w koperku i surówką kopenhaską - **22,00 ZŁ** 450 kcal

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

Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo - **22,00 ZŁ**   700 kcal

OBIAD KETO:

Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z keto puree z dynii i colesławem - **25,00 ZŁ** 750 kcal

OBIAD VEGE:

Tofu po tajsku w sosie słodko kwaśnym podane z ryżem - **19,00 ZŁ** 450 kcal

PIEROGI:

Pierogi z truskawkami i śmietaną - **15,00 ZŁ** 700 kcal

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

DESER:

Jabłecznik z kruszonką i karmelem - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Deser straciatella z kruchą posypką - **9,00 ZŁ** 350 kcal

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

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

Owsianka a'la szarlotka - **10,00 ZŁ** 350 kcal

SALATKA:

Salatka z polędwiczką, winogronami, orzechami włoskimi i parmezanem + dressing - **19,00 ZŁ** 500 kcal

Salatka z fasolką białą, pomidorami świeżymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki - **19,00 ZŁ** 500 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

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

Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] - **12,00 ZŁ** 300 kcal

ZUPA:

Ramen z dodatkiem masła orzechowego w wersji fit podany z makaronem i dymką - **10,00 ZŁ** 450 kcal

Keto zupa serowo-cebulowa z prażonymi orzechami - **11,00 ZŁ** 550 kcal

KIESZONKI:


Kieszonki ze szpinakiem i dipem czosnkowym - **12,00 ZŁ** 700 kcal

BURGER:

Burger z nuggetsami, ogórkiem świeżym, pomidorem i dipem majo mango - **20,00 ZŁ** 500 kcal

BAO BAO:

Buteczki bao bao z wieprzowiną, rukolą, ogórkiem konserwowym, prażoną cebulką

i sosem chilli majo - **24,00 ZŁ**  700 kcal

BUŁKI:

Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem - **12,00 ZŁ** 700 kcal

Ciabatta z pastą jajeczną z suszonymi pomidorami - **11,00 ZŁ**  450 kcal

Ciabatta pełnoziarnista z musztardą, pieczoną polędwiczką wieprzową i warzywami - **12,00 ZŁ** 500 kcal



MENU

19.05-23.05




PIĄTEK

OBIAD:

Makaron tricolore z łososiem w sosie cytrynowym z koperkiem - **24,00 ZŁ** 600 kcal

Noodle z krewetkami po koreańsku - **24,00 ZŁ**    500 kcal

Rozmarynowy kurczak w sosie śmietanowym z pieczonymi ziemniaczkami i fasolką szparagową - **22,00 ZŁ**  700 kcal

Polędwiczka w sosie szparagowym z puree i czerwoną kapustą - **22,00 ZŁ**  550 kcal

OBIAD VEGE:

Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą - **19,00 ZŁ**  550 kcal

PIEROGI:

Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 900 kcal

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

DESER:

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

Fit snickers - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser leśny mech - **10,00 ZŁ** 450 kcal

Jogurt+brzoskwinka+crunchy czekoladowe - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Keto pancakes migdałowe podane z mussem waniliowym z dodatkiem białej czekolady - **13,00 ZŁ** 700 kcal

SALAATKA:

Salatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym - **19,00 ZŁ** 600 kcal

Salatka z kurczakiem, makaronem, suszonymi pomidorami, prażonym słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym - **19,00 ZŁ** 550 kcal

Keto panierowany ser Halloumi na mixie sałat z warzywami i oliwą z oliwek - **19,00 ZŁ** 600 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy Marcepan na mleku bez laktozy - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Smoothie brzoskwiniowo - marchewkowe z bananem na mleku sojowym - **11,00 ZŁ** 300 kcal

ZUPA:

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

GYOZA:

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

BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ** 550 kcal

BULKI:

Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kielkami - **14,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta pełnoziarnista z pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym - **12,00 ZŁ** 450 kcal

Longer ze stripsami i sosem tatarskim - **13,00 ZŁ** 500 kcal

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.

Z tego powodu, menu może ulec zmianie.