

MENU

07.01

ŚRODA

ŚNIADANIA:

Musli podane z jogurtem i karmelizowanymi orzechami 450 kcal -11,00 zł ✓

Owsianka a'la kinder 400 kcal -12,00 zł ✓

Tarta z dynią, jarmużem i camembert 380 kcal -9,00 zł ✓

BULKI/WRAPY:

Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatką, bekonem i pomidorem -12,00 zł

Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym -11,00 zł

Schiacciata wieloziarnista z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 372 kcal -12,00 zł ✓

Schiacciata po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 530 kcal -15,00 zł ✓

Wrap ze stripsami, sałatką, ogórkiem i dipem mango jalapeno 470 kcal -15,00 zł

OBIADY:

Pappardelle z ragout ze schabu 650 kcal -22,00 zł

Chili sin carne z ryżem 600 kcal -19,00 zł 🌶️🌶️🌶️

Łosoś glazurowany w miso + cząstki ziemniaka + surówka po wietnamsku 790 kcal -26,50 zł

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 700 kcal -22,00 zł

Kurczak korma z ryżem 820 kcal -22,00 zł 🌶️🌶️🌶️

Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 550 kcal -23,00 zł

Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą 720 kcal -20,00 zł ✓

Czarny makaron w sosie maślanym z łososiem, pieczonymi pomidorkami

koktajlowymi i natką pietruszki 710 kcal -25,00 zł

Pierogi gyoza z wołowiną 333 kcal - 20,00 zł

Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 760 kcal - 18,00 zł ✓

Naleśniki z brokułem i kurczakiem + dip paprykowy 950 kcal - 22,00 zł

ROLLS:

Spring rolls z krewetkami i warzywami + dip mango mięta 450 kcal -19,00 zł

Rollsy z sałatką, szynką i serem 751 kcal -18,00 zł

DESERY:

Szarlotka wiedeńska 350 kcal - 9,00 zł

Tiramisu krówkowe z prażonymi migdałami 515 kcal -12,00 zł

Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinią i owsianą kruszonką 485 kcal -10,00 zł

Czekoladowa panna cotta z frużeliną malinową 490 kcal -11,00 zł

SAŁATKI:

Salatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami 430 kcal -25,00 zł

Salatka meksykańska z kurczakiem 450 kcal -21,00 zł

Salatka z kuskusem perłowym, warzywami+dip curry 630 kcal -21,00 zł

NAPOJE:

Proteinowy shake czekoladowy 350 kcal -12,00 zł

Smoothie truskawkowo-malinowe 280 kcal -12,00 zł

Koktajl mango lassi 300kcal -11,00 zł

ZUPY:

Zupa cztery sery 680 kcal -18,00 zł ✓

Zupa krem z buraczka z ziarnami 280 kcal -10,00 zł ✓

BURGER/BAO BAO:

Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 700 kcal -24,00 zł

Burger a'la cezarski 580 kcal -21,00 zł

ZESTAW DNIA!

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią
+ Zupa - 29,00 zł

zdrowycatering.pl

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

MENU

08.01

CZWARTEK

ŚNIADANIA:

Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe 300 kcal -11,00 zł ✓

Owsianka a'la szarlotka 410 kcal -11,00 zł ✓

BUŁKI/WRAPY:

Schiacciata z salami, goudą, grillowanymi pieczarkami i dipem pomidorowym 500 kcal -15,00 zł

Buteczka pełnoziarnista z masłem, sałatą, wędliną, serem żółtym i warzywami 560 kcal -12,00 zł

Paluch z pastą jajeczną 370 kcal -11,00 zł ✓

Schab "burger" 640 kcal -16,00 zł

Zapiekane bułeczki z szynką, serem i jajkiem 630 kcal -16,00 zł

Wrap z łososiem pieczonym i tzatziki 396 kcal -17,00 zł

OBIADY:

Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony 430 kcal -22,00 zł

Curry z kurczaka z ryżem 700 kcal -22,00 zł

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 510 kcal -22,00 zł

Kurczak po tajsu w sosie słodko kwaśnym podany z makaronem ryżowym 490 kcal -22,00 zł

Kotleciki serowo-jajeczne+ puree ziemniaczane + mizeria 650 kcal -20,00 zł ✓

Linguine w sosie pomidorowo- śmietankowym z kurczakiem 632 kcal -22,00 zł

Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 750 kcal -21,00 zł ✓

Keto roladka z indyka z kozim serem w sezamie w sosie szpinakowym

z orzeźwiającą sałatką 690 kcal -24,00 zł KETO

Pierogi gyoza [warzywa/kurczak]] + sos sojowy 308 kcal -18,00 zł

Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 676 kcal -22,00 zł

Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 940 kcal -20,00 zł ✓

ROLLS:

Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 649 kcal -18,00 zł NEW

Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 715 kcal -19,00 zł

DESERY:

Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z musem tropikalnym 270 kcal -9,00 zł

Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 440 kcal -10,00 zł

Pudding chia z konfiturą z borówki amerykańskiej 310 kcal -9,00 zł

Deser dubajski czekolada 730 kcal -16,00 zł

Mini pączusie z kremem pistacjowym 410 kcal -9,00 zł

SAŁATKI:

Sałatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą+ dressing 750 kcal -21,00 zł

Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami, serem feta, pomarańczą

i dressingiem miodowo-musztardowym 550 kcal -21,00 zł

Poke bowl z kurczakiem bbq 750 kcal -25,00 zł

NAPOJE:

Shake proteinowy o smaku ciastka 300 kcal -11,00 zł

Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 150 kcal -12,00 zł

Smoothie z wiśni, malin i jagód 300 kcal -13,00 zł

ZUPY:

Zupa tom yum z krewetkami i makaronem ryżowym 330 kcal -21,00 zł 🌶️🌶️🌶️

Krem z ogórka kiszzonego z ryżem 350 kcal -11,00 zł ✓

Zupa z tortellini i kiełbasą 500 kcal -12,00 zł

BURGER:

Burger w stylu drwala drwala z żurawiną 800 kcal -27,00 zł

ZESTAW DNIA!

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami
+ Zupa - 29,00 zł

zdrowycatering.pl

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

MENU

09.01

PIĄTEK

ŚNIADANIA:

Owsianka chałwa bananowa 410 kcal - **12,00 zł** ✓

Tarta z kurkami, gorgonzolą i orzechami włoskimi 450 kcal - **10,00 zł** ✓

BULKI/WRAPY:

Słodki rogal z twarogiem i dżemem 435 kcal - **11,00 zł** ✓

Bułeczka z ziarnami z twarogiem i papryką 365 kcal - **11,00 zł** ✓

Bułeczka z kremowym serkiem, łososiem i majonezem 490 kcal - **13,00 zł**

Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 540 kcal - **14,00 zł**

Wrap Caprese 500 kcal - **15,00 zł** ✓

OBIADY:

Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 410 kcal - **24,00 zł**

Papryka faszerowana kaszą, warzywami i mozzarellą 350 kcal - **20,00 zł** ✓

Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniakami i sosem tatarskim nowe 730 kcal - **22,00 zł** ✓

Kotleciki z indyka + ziemniaki w mundurkach + salsa 310 kcal - **22,00 zł**

Kurczak w sosie gorgonzola + brukselka z prażonymi migdałami 770 kcal - **22,00 zł KETO** ✓

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 600 kcal - **24,00 zł**

Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo 770 kcal - **22,00 zł**

Spaghetti w sosie śmietanowo-koperkowym z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem i parmezanem 650 kcal - **24,00 zł**

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 290 kcal - **18,00 zł** ✓

Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami + dip limonkowo miętowy 630 kcal - **22,00 zł** ✓

Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinia i sosem toffi 850 kcal - **19,00 zł** ✓

ROLLS:

Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa) + sos orzechowy 450 kcal - **18,00 zł**

Rollsy z pastą z tuńczyka + pomidorki 465 kcal - **19,00 zł** NEW

DESERY:

Torcik czekoladowy z kremem ganache 630 kcal - **9,00 zł**

Deser Kokosowa Princessa 515 kcal - **12,00 zł**

Deser Caffè Latte 860 kcal - **14,00 zł**

Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym 380 kcal - **11,00 zł**

SAŁATKI:

Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa 600 kcal - **21,00 zł**

Salatka z indykiem, batatami, kozim serem i żurawiną 600 kcal - **22,00 zł**

Salatka z wędzonym pstrągiem, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem 385 kcal - **25,00 zł**

NAPOJE:

Shake proteinowy Snickers 500 kcal - **11,00 zł**

Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 340 kcal - **12,00 zł**

Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal - **12,00 zł**

ZUPY:

Krem pieczarkowy 240 kcal - **11,00 zł** ✓

Zupa krem z ziemniaczków i pora z dodatkiem pieczonego łosia 430 kcal - **17,00 zł**

BURGER/BAO BAO:

Bułeczki bao bao białe czarne z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majonez i kolendrą 820 kcal - **26,00 zł** 🌶️🌶️

Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem tysiąca wysp 730 kcal - **23,00 zł**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą
+ Zupa - **32,00 zł**

zdrowycatering.pl

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