

MENU

01.12-05.12

PONIEDZIAŁEK

BULKI/WRAPY:

- Bajgiel z serkiem śmietankowym, polędwicą i warzywami 530 kcal **-14,00 zł** NEW
Ciabatta z jajkiem, chipsem w boczu i ogórkiem kiszonym 630 kcal **-13,00 zł**
Ciabatta pełnoziarnista z sałatą, goudą i papryką konserwową 600 kcal **-12,00 zł** ✓

ŚNIADANIA:

- Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy 350 kcal **-12,00 zł** ✓
Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 450 kcal **-12,00 zł** ✓
Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 350 kcal **-9,00 zł**
Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal **-15,00 zł**

OBIADY:

- Schabowy po góralsku + ziemniaki + kapusta zasmażana 583 kcal **-22,00 zł** NEW
Kurczak po secuańsku z ryżem 550 kcal **-22,00 zł**
Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem i fetą + ziemniaczki + surówka 480 kcal **-22,00 zł**
Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim 730 kcal **-22,00 zł**
Wege sznycel zapiekany z pieczarkami i serem+ tłuczone ziemniaki + surówka 490 kcal **-20,00 zł** NEW
Makaron z sosem alfredo z pieczonymi pomidorkami 810 kcal **-19,00 zł** ✓ NEW
Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą 630 kcal **-22,00 zł** ✓
Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 1000 kcal **-17,00 zł**
Pierogi gyoza z kurczakiem curry i warzywami 317 kcal **-18,00 zł**
Naleśniki bounty 1000 kcal **-18,00 zł** ✓
Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal **-22,00 zł** ✓

ROLLS:

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa]+ dip orzechowy 420 kcal **-16,00 zł**

DESERY:

- Porzeczkowy serniczek na spodzie z herbatników 370 kcal **-9,00 zł**
Deserek kinder 350 kcal **-10,00 zł**
Kokosowa panna cotta z mango-marakuja w stylu azjatyckim 500 kcal **-12,00 zł**
Pistacjowe tiramisu 600 kcal **-12,00 zł**
Keto deser sernikowy z musem truskawkowym 600 kcal **-9,00 zł**

SAŁATKI:

- Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką+ dip czosnkowy 400 kcal **-21,00 zł**
Sałatka makaronowa z roszponką, pomidorkami, ogórkiem, kulkami mozzarelli i prażoną cebulką+dressing 750 kcal **-21,00 zł**
Bowl z komosą, burakiem, fetą, pomarańczą, pestkami dyni + krem balsamiczny 450 kcal **-25,00 zł**

NAPOJE:

- Proteinowy shake pistacjowy 500 kcal **-13,00 zł**
Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal **-12,00 zł** NEW
Smoothie truskawkowe z chia 300 kcal **-11,00 zł**

ZUPY:

- Krem paprykowy z kulkami mozzarelli 250 kcal **-11,00 zł** ✓
Węgierska zupa pieczarkowa 275 kcal **-11,00 zł** ✓ NEW

ZESTAW DNIA!

- Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim
+ Zupa - **29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

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

MENU

01.12-05.12

WTOREK

BULKI/WRAPY:

Ciabatta pełnoziarnista z kozim serkiem, gruszką, rukolą i orzechami 525 kcal -13,00 zł ✓

Bajgiel z masłem, wędliną, jajkiem sadzonym i pomidorem 660 kcal -13,00 zł

Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 520 kcal -13,00 zł

Tortilla z kurczakiem, serkiem górskim i ogórkiem kiszonym 700 kcal -16,00 zł NEW

ŚNIADANIA:

Jogurt naturalny z mixem orzechów i owoców suszonych 300 kcal -9,00 zł ✓

Owsianka milky way 280 kcal -12,00 zł ✓

OBIADY:

Gulasz z indyka z warzywami i kaszą kuskus 350 kcal -22,00 zł

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

Cukinia zapiekana po meksykańsku w wersji wege 415 kcal -24,00 zł ✓

Krokiety z mięsem z barszczykiem czerwonym 630 kcal -22,00 zł

Wegetariańskie mielone w sosie pieczarkowym + puree + buraczki z chrzanem 535 kcal -22,00 zł ✓

Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką z keto zasmażką 830 kcal -22,00 zł

Makaron z sosem z pieczonej papryki 470 kcal -19,00 zł ✓

Penne z kurczakiem w sosie śmietanowo- ziołowym 750 kcal -22,00 zł

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 730 kcal -17,00 zł ✓

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal -17,00 zł ✓

Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 450 kcal -18,00 zł

Naleśniki z kapustą i grzybami 588 kcal -20,00 zł NEW

Naleśniki z mascarpone i wiśniami + polewa czekoladowa 1080 kcal -22,00 zł NEW

ROLLS:

Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 300 kcal - 18,00 zł

DESERY:

Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 350 kcal - 9,00 zł

Krem pistacjowy z kataifii +mascarpone+ malina 725 kcal -15,00 zł NEW

Krem mascarpone z matchą na kruchym spodzie z musem 520 kcal -13,00 zł

Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady 300 kcal - 13,00 zł

Ciasto bananowe z pistacjami 390 kcal -9,00 zł

SAŁATKI:

Salatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziołowy 540 kcal -22,00 zł

Salatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] 700 kcal - 21,00 zł

Poke bowl z łososiem teriyaki 700 kcal -25,00 zł

NAPOJE:

Shake proteinowy a'la tiramisu 235 kcal - 11,00 zł

Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 200 kcal -11,00 zł

Smoothie z mango, bananem i pomarańczą 300 kcal -11,00 zł

ZUPY:

Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 480 kcal -16,00 zł 🌶️🌶️

Krupnik 300 kcal -10,00 zł

PRZEKĄSKI:

Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantnym 450 kcal -12,00 zł ✓🌶️

Pinsa z sosem pomidorowym, mozzarellą i pieczarkami 637 kcal -17,00 zł ✓

BURGER:

Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 635 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

01.12-05.12

ŚRODA

BULKI/WRAPY:

- Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem 670 - **12,00 zł**
Bajgiel z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 670 kcal - **13,00 zł**
Schiacciata po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 530 kcal - **15,00 zł** ✓
Wrap ze stripsami, sałatą, ogórkiem i dipem mango jalapeno 470 kcal - **15,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Musli podane z jogurtem i karmelizowanymi orzechami 450 kcal - **11,00 zł** ✓
Owsianka bananowy kajmak 385 kcal - **12,00 zł** ✓
Tarta z dynią, jarmużem i camembert 380 kcal - **9,00 zł** ✓

OBIADY:

- Pappardelle z ragout ze schabu 650 kcal - **22,00 zł**
Chili sin carne z ryżem 600 kcal - **19,00 zł** ✓ NEW 
Łosoś glazurowany w miso + cząstki ziemniaka + ogórki po azjatycku 700 kcal - **26,50 zł**
Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 380 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 z mięsem z okrasą z cebulki 1000 kcal - **17,00**
Pierogi gyoza z wołowiną 333 kcal - **20,00 zł** NEW
Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 760 kcal - **18,00 zł**
Naleśniki z brokułem i kurczakiem + dip paprykowy 756 kcal - **22,00 zł** ✓ NEW

ROLLS:

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

DESERY:

- Szarlotka wiedeńska 350 kcal - **9,00 zł**
Tiramisu krówkowe z prażonymi migdałami 515 kcal - **12,00 zł**
Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 485 kcal - **9,00 zł**
Deser Kokosowa Princessa 600 kcal - **12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami 430 kcal - **25,00 zł** NEW
Salatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winegretem bazyliowym 550 kcal - **22,00 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 300 kcal - **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:

- Bułeczki 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!

- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami
+ Zupa - **29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

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

MENU

01.12-05.12

CZWARTEK

BULKI/WRAPY:

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

Ciabatta z masłem, sałatą, wędliną, serem żółtym i warzywami 560 kcal -**13,00 zł**

Ciabatta z sosem tatarskim i jajkiem 530 kcal -**12,00 zł** ✓

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

ŚNIADANIA:

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

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

Zapiekane bułeczki z szynką, serem i jajkiem 630 kcal -**16,00 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 662 kcal -**22,00 zł** NEW

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**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal -**17,00 zł** ✓

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

Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 770 kcal -**22,00 zł**

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

ROLLS:

Spring rolls z kurczakiem i warzywami + dip orzechowy 570 kcal -**16,00 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 -**9,00 zł**

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

Krem pistacjowy z kataifi +mascarpone+ malina 717 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** NEW

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

01.12-05.12

PIĄTEK

BULKI/WRAPY:

Ciabatta pełnoziarnista z halloumi w sezamie z tzatziki i pomidorkiem 600 kcal - **13,00 zł** ✓

Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem i majonezem 580 kcal - **14,00 zł**

Ciabatta z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 600 kcal - **14,00 zł**

ŚNIADANIA:

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

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

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

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 ziemniaczkami i sosem tatarskim 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**

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

Spaghetti w sosie śmietanowo-koperkowym z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem i parmezanem 650 kcal - **25,00 zł**

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 730 kcal - **17,00 zł** ✓

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal - **17,00 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**

DESERY:

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

Deser orzechowy z mascarpone 520 kcal - **11,00 zł**

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

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

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

Budyń piernikowo-czekoladowy z konfiturą z wiśni 400 kcal - **12,00 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 pstręgiem, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem 385 kcal - **25,00 zł** NEW

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** ✓ NEW

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

BURGER/BAO BAO:

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

Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem z chili 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.