

MENU

08.12-12.12

PONIEDZIAŁEK

BULKI/WRAPY:

Ciabatta pełnoziarnista z sałatą, goudą i papryką konserwową 600 kcal - **12,00 zł** ✓

Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem 670 kcal - **12,00 zł**

Bajgiel z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 600 kcal - **14,00 zł**

Burrito z wołowiną 470 kcal - **15,00 zł**

ŚNIADANIA:

Czekoladowa keto "owsianka" 840 kcal - **14,00 zł** ✓

Śledź po kaszubsku z dodatkiem pieczywa 450 kcal - **13,00 zł**

OBIADY:

Pierś z kurczaka w sosie curry z puree ziemniaczanym i surówką wietnamską 566 kcal - **22,00 zł**

Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 700 kcal - **22,00 zł**

Schab w sosie chrzanowym, łódzki ziemniaczany, surówka koperkowa 460 kcal - **22,00 zł**

Czarny makaron w sosie maślano-czosnkowym z kurczakiem, parmezanem i pomidorkami 720 kcal - **23,00 zł**

Mielone z jajkiem sadzonym, ziemniaczkami i mizerią 750 kcal - **22,00 zł**

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

Orkiszowe ravioli z dynią, parmezanem i pestkami dyni 685 kcal - **23,00 zł** ✓

Linguine z czerwonym pesto, indykiem i grana padano 700 kcal - **22,00 zł**

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

Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 430 kcal - **18,00 zł**

Naleśniki z powidłami śliwkowymi + krem mascarpone 1000 kcal - **20,00 zł** ✓

Naleśniki z twarogiem chrzanowym, szpinakiem, papryką i łososiem 815 kcal - **25,00 zł**

ROLLS/SUSHI:

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

Sushi (pstrąg/ łosoś/surimi/warzywa) - **23,00 zł**

Sushi wrap z pikantną sałatką z surimi - **9,00 zł**

DESERY:

Szarlotka wiedeńska 350 kcal - **9,00 zł**

Deser matcha z frużeliną mango marakuja 570 kcal - **13,00 zł**

Deser dubajski czekolada 730 kcal - **16,00 zł**

Czeko pudding z tapioki + mus truskawkowy + orzechy włoskie 380 kcal - **12,00 zł**

SALA TKI:

Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem 350 kcal - **21,00 zł**

Salatka z kurczakiem, filetem pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 450 kcal - **22,00 zł**

Salatka z makaronem, parmeńską, burratą i pomidorkami 620 kcal - **25,00 zł**

NAPOJE:

Proteinowy shake czekoladowy 350 kcal - **12,00 zł**

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

Koktajl mango lassi 300 kcal - **11,00 zł**

ZUPY:

Indyjska zupa z soczewicy 450 kcal - **10,00 zł** ✓

Kwaśnica 320 kcal - **11,00 zł**

Rosół z tortellini z mięsem 280 kcal - **14,00 zł**

BURGER/BAO BAO:

Buleczki bao bao białe z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2szt) 670 kcal - **25,00 zł**

Cheeseburger palimorda z jalapeno 480 kcal - **21,00 zł** 🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

Devolay z masłem 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.

MENU

08.12-12.12

WTOREK

BUŁKI/WRAPY:

- Bajgiel z rulo, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny 620 kcal **-14,00 zł** ✓
Ciabatta z cheddarem, salami i dipem mango jalapeno 582 kcal **-13,00 zł**
Ciabatta z pasztetem, roszponką i konfiturą z żurawiny 600 kcal **-12,00 zł**
Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal **-15,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 420 kcal **-14,00 zł** ✓
Owsianka chałwowa 430 kcal **-12,00 zł** ✓
Jajka na sosie tatarskim z bułeczką 630 kcal **-13,00 zł** ✓
Gofr + owoce + polewa toffie 460 kcal **-15,00 zł** ✓

OBIADY:

- Lekko pikantne skrzydełka z kurczaka podane z pieczonymi ziemniaczkami i tzatziki 670 kcal **-22,00 zł** 🌶️
Kurczak po hawajsku podany z ryżem 480 kcal **-22,00 zł**
Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem 410 kcal **-22,00 zł**
Wege nuggetsy z pieczonymi ziemniaczkami i dipem miódowo-musztardowym 721 kcal **-23,00 zł** ✓
Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym + kopytka + buraczki z chrzanem 485 kcal **-22,00 zł**
Makaron 4 sery 1100 kcal **-22,00 zł** ✓
Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 550 kcal **-23,00 zł**
Kurczak w sosie maślanym podany z brokułem z parmezanem 700 kcal **-24,00 zł**
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal **-17,00 zł** ✓
Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 900 kcal **-17,00 zł**
Szpinażowe pierogi gyoza z warzywami + sos sojowy 300 kcal **-18,00 zł** ✓
Naleśniki bazyliowe nadziane szpinakiem i ricottą podane z dipem marinara 702 kcal **-22,00 zł** ✓ NEW
Naleśniki z mango i twarogiem waniliowym 750 kcal **-18,00 zł** ✓

ROLLS:

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 300 kcal **-19,00 zł**
Sushi (surimi/pstrąg/dorsz/warzywa) **- 23,00 zł** NEW

DESERY:

- Malinowy tofurnik z polewą czekoladową 340 kcal **-10,00 zł**
Deser kokosowo budyniowy na kruchym spodzie 427 kcal **-11,00 zł**
Deser leśny mech z kremem pierniczkowym 422 kcal **-11,00 zł**
Mini pączusie z kremem pistacjowym 410 kcal **-9,00 zł**

SALATKI:

- Salatka Cezar z kurczakiem 390 kcal **-21,00 zł**
Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli 550 kcal **-23,00 zł** 🌶️
Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 800 kcal **-25,00 zł**

NAPOJE:

- Proteinowy shake pistacjowy 500 kcal **-13,00 zł**
Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 175 kcal **-12,00 zł**
Koktajl brzoskwiniowo- truskawkowy 300 kcal **-12,00 zł**

ZUPY:

- Zupa szpinakowa z jajkiem 330 kcal **-11,00 zł** ✓
Żurek z białą kielbaską i jajkiem 430 kcal **-13,00 zł**

BURGER:

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 630 kcal **-22,00 zł**

PRZEKĄSKI:

- Krewetki w panko +2 dipy (słodko pikantny/ koktajlowy) 580 kcal **-25,00 zł** 🌶️
Kieszonki ze szpinakiem i dipem czosnkowym 820 kcal **-12,00 zł** ✓

ZESTAW DNIA!

- Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem
+ Zupa **- 29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

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

MENU

08.12-12.12

ŚRODA

BULKI/WRAPY:

- Ciabatta pełnoziarnista z pesto, pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 496 kcal **-12,00 zł** ✓
Schiacciata z salami, goudą, grillowanymi pieczarkami i dipem pomidorowym 540 kcal **-15,00 zł**
Ciabatta z szarpanym kurczakiem teriyaki, colesławem i ogórkiem 550 kcal **-14,00 zł**
Bajgiel z twarogiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 450 kcal **-14,00 zł**
Wrap z serkiem górskim i żurawiną 392 kcal **-15,00 zł** ✓ NEW

ŚNIADANIA:

- Owsianka z matchą, frużeliną malinową i pistacjami 420 kcal **-14,00 zł** ✓
Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 350 kcal **-9,00 zł**

OBIADY:

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 500 kcal **-22,00 zł**
Wołowina po wietnamsku podana z ryżem brązowym 465 kcal **-24,00 zł**
Kieszonka z kurczaka nadziewana szpianakiem, mozzarellą i pomidorami+ puree z koperkiem + zasmażana marchewka 500 kcal **-22,00 zł**
Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem tatarskim 730 kcal **-22,00 zł** ✓
Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem 800 kcal **-22,00 zł**
Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 990 kcal **-21,00 zł** ✓
Pierogi z pieczarkami i serem gouda 730 kcal **-17,00 zł** ✓
Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami 317 kcal **-18,00 zł**
Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 744 kcal **-18,00 zł**
Naleśniki z serkiem waniliowym/ dżemem 570 kcal **-16,00 zł** ✓

ROLLS:

- Spring rolls [krewetka/kurczak] + sos hoisin 520 kcal **-18,00 zł**
Sushi (pstrąg/ tosoś/surimi/warzywa) **-23,00 zł** NEW

DESERY:

- Tarta z musem z owoców leśnych i kremem z białą czekoladą 400 kcal **-10,00 zł**
Deser malinowa chmurka 580 kcal **-11,00 zł**
Deser 3 bit 490 kcal **-11,00 zł**
Tiramisu pierniczkowe 475 kcal **-12,00 zł**
Keto pieczone owoce leśne pod migdałowo-kokosową kruszonką z dodatkiem kremu mascarpone 430 kcal **-12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka z kurczakiem, gruszką, serem pleśniowym, orzechami + dip miodowo musztardowy 535 kcal **-23,00 zł**
Salatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 700 kcal **-23,00 zł**
Salatka z ziemniaczkami, karczochami, mozzarellą, suszonymi pomidorami 780 kcal **-25,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy Snickers 540 kcal **-11,00 zł**
Smoothie truskawkowe z chia 290 kcal **-11,00 zł**
Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal **-12,00 zł**

ZUPY:

- Zupa pomidorowa z makaronem 320 kcal **-11,00 zł** ✓
Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 550 kcal **-21,00 zł** 🌶️🌶️

BURGER/BAO BAO:

- Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 635 kcal **-21,00 zł**
Bułeczki bao bao białe czarne z wegańskimi filecikami, warzywami po koreańsku i sosem chilli majonez 860 kcal **-23,00 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

08.12-12.12

CZWARTEK

BUŁKI/WRAPY:

- Bajgiel z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą 660 kcal **-13,00 zł** ✓
Ciabatta z rukolą, camembert, konfiturą z żurawiny i tartymi orzechami włoskimi 520 kcal **-12,00 zł** ✓
Ciabatta pełnoziarnista z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 550 kcal **-13,00 zł** ✓
Schiacciata z twarogiem z rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem 340 kcal **-14,00 zł** ✓
Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim 400 kcal **-15,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Czekoladowa owsianka z konfiturą z czarnej porzeczki i migdałami 530 kcal **-11,00 zł** ✓
Pancakes z serkiem waniliowym i konfiturą 670 kcal **-16,00 zł** ✓

OBIADY:

- Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką 375 kcal **-22,00 zł**
Halibut w sosie koperkowym, ziemniaczki, surówka z marchewki i jabłka 635 kcal **-25,00 zł**
Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 843 kcal **-22,00 zł**
Kurczak po koreańsku podany z makaronem udon 780 kcal **-23,00 zł** 🌶️🌶️🌶️
Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 450 kcal **-21,00 zł** ✓
Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 380 kcal **-20,00 zł** ✓
Makaron w kremowym sosie cukiniowym z chorizo 700 kcal **-22,00 zł**
Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 600 kcal **-20,00 zł** ✓
Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 1000 kcal **-17,00 zł**
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal **-17,00 zł** ✓
Pierogi gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 300 kcal **-20,00 zł**
Naleśniki z kurczakiem, papryką i pieczarkami 777 kcal **-22,00 zł** NEW
Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z borówki 970 kcal **-20,00 zł** ✓

ROLLS/SUSHI:

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos hoisin 375 kcal **-19,00 zł**
Sushi (surimi/pstrąg/dorsz/warzywa) **-23,00 zł** NEW

DESERY:

- Torcik czekoladowy z kremem ganache 620 kcal **-9,00 zł**
Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 450 kcal **-9,00 zł**
Kawowa panna cotta z kremem czekoladowym 860 kcal **-14,00 zł**
Budyń piernikowo-czekoladowy z konfiturą z wiśni 400 kcal **-12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka z makaronem w pesto, kurczakiem i warzywami 580 kcal **-21,00 zł**
Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanymi, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym 530 kcal **-21,00 zł**
Poke bowl z krewetkami w panko 740 kcal **-25,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 330 kcal **-11,00 zł**
Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 340 kcal **-12,00 zł**
Smoothie wiśniowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 365 kcal **-13,00 zł**

ZUPY:

- Zupa tikka masala 230 kcal **-10,00 zł** ✓
Rosół z tortellini z mięsem 300 kcal **-14,00 zł**

BAO BAO:

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

PRZEKĄSKI:

- Kieszonki z kurczakiem i warzywami po chińsku z dipem słodko-pikantnym 750 kcal **-12,00 zł** 🌶️🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

- Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką
+ Zupa **- 29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

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

MENU

08.12-12.12

PIĄTEK

BUŁKI/WRAPY:

- Ciabatta z kremowym serkiem, łososiem, majonezem 630 kcal -**14,00 zł**
Ciabatta pełnoziarnista z kozim serkiem, gruszką, rukolą i orzechami 530 kcal -**13,00 zł** ✓
Bajgiel z polędwicą sopocką i jajkiem 670 kcal -**14,00 zł**
Ciabatta z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 450 kcal -**12,00 zł** ✓
Wrap z halloumi, warzywami i dipem mango mięta 650 kcal -**16,00 zł** ✓

ŚNIADANIA:

- Pistacjanka z płatkami migdałów 550 kcal -**13,00 zł** ✓
Rybka po grecku + pieczywo 260 kcal -**14,00 zł**
Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem 340 kcal -**9,00 zł** ✓

OBIADY:

- Cukinia faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 640 kcal -**22,00 zł** ✓
Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-ziołowym z ryżem parabolicznym i dzikim 930 kcal -**26,50 zł**
Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym 840 kcal -**19,00 zł** ✓
Gnocchi w sosie gorgonzola ze szpinakiem i orzechami włoskimi 950 kcal -**20,00 zł** ✓
Szaszłyk drobiowy z warzywami, ziemniaczki, sos tzatziki 590 kcal -**22,00 zł**
Spaghetti w sosie śmietanowo-truflowym 817 kcal -**21,00 zł** ✓
Makaron tricolore z łososiem w sosie śmietanowo-ziołowym 810 kcal -**24,00 zł**
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki- 600 kcal -**24,00 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 kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 345 kcal -**18,00 zł**
Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 760 kcal -**18,00 zł** ✓
Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal -**22,00 zł** ✓

ROLLS/SUSHI:

- Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa) + sos orzechowy 450 kcal -**18,00 zł**
Sushi (nigiri/futomaki/california roll/california roll mini/hosomaki) - **32,00 zł** NEW
Sushi wrap z pikantną sałatką z surimi - **9,00 zł** NEW 🌶️🌶️🌶️

DESERY:

- Serniczek jagodowy na spodzie czekoladowym 390 kcal -**9,00 zł**
Czekoladowe fit ptasie mleczko z chia z warstwą malinową 200 kcal -**9,00 zł**
Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 320 kcal -**10,00 zł**
Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z konfiturą mango marakuja 490 kcal -**12,00 zł**
Tapioka malinowa z prażonymi migdałami 260 kcal -**13,00 zł**

SALAŃKI:

- Salatka z makaronem, suszonymi pomidorami, oliwkami, mozzarellą, prażonym słonecznikiem + dressing miodowo-musztardowy 520 -**21,00 zł**
Salatka hawajska z indykiem i ananasem 500 kcal -**22,00 zł**
Salatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 320 kcal -**23,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy rafaello z maliną 300 kcal -**11,00 zł**
Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal -**12,00 zł**
Smoothie wiśniowo- truskawkowe 230 kcal -**11,00 zł**

ZUPY:

- Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami 250 kcal -**14,00 zł** ✓
Pikantna zupa pomidorowa z mleczkiem kokosowym i ryżem 480 kcal -**14,00 zł** ✓

BURGER/BAO BAO:

- Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny 720 kcal -**25,00 zł**
Bułeczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majoj 850 kcal -**26,00 zł** 🌶️🌶️🌶️

PRZEKĄSKI:

- Kieszonki z kapustą i pieczarkami 350 kcal -**11,00 zł** ✓

ZESTAW DNIA!

- Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym
+ Zupa - **29,00 zł**

🔍 zdrowycatering.pl

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