

MENU

15.12-19.12

PONIEDZIAŁEK

BULKI/WRAPY:

- Pieczyno z jajkiem i plastrem bekonu 720 kcal -**11,00 ZŁ**
Schiacciata po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 500 kcal -**15,00 ZŁ** ✓
Pieczyno pełnoziarnista z pastą jajeczną 450 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Bułeczka z pasztetem, roszponką i konfiturą z żurawiny 580 kcal -**9,00 ZŁ**
Wrap z krewetkami, sałatą i dipem mango jalapeno 350 kcal -**16,00 ZŁ** 🌶️🌶️

ŚNIADANIA:

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

OBIADY:

- Curry z kurczaka z ryżem 700 kcal -**22,00 ZŁ** 🌶️🌶️
Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną 650 kcal -**22,00 ZŁ**
Wege klopsiki w sosie pieczeniowym + konfitura żurawinowa
+tłuczone ziemniaki, groszek 350 kcal -**20,00 ZŁ** ✓
Gulasz węgierski z kaszą gryczaną 750 kcal -**22,00 ZŁ**
Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym z puree ziemniaczane
+ marchewka z groszkiem 640 kcal -**22,00 ZŁ**
Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa 392 kcal -**24,00 ZŁ**  **KETO** ✓
Penne ze szpinakiem i ricottą 860 kcal -**20,00 ZŁ** ✓
Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 750 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 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 kremem mascarpone i konfiturą z malin 940 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami +dip 630 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

ROLLS:

- Spring rolls [krewetka/kurczak] + sos hoisin 520 kcal -**18,00 ZŁ**
Rollsy z krewetką w tempurze i sosem sweet chilli 590 kcal -**20,00 ZŁ**

DESERY:

- Mini pączusie z kremem pistacjowym 410 kcal -**9,00 ZŁ**
Torcik czekoladowy z kremem ganache 625 kcal -**9,00 ZŁ**
Deser tiramisu 550 kcal -**10,00 ZŁ**
Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód 530 kcal -**10,00 ZŁ**

SAŁATKI:

- Salatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 635 kcal -**21,00 ZŁ**
Salatka z buraczkami, dynią i polędwiczka wieprzową+dressing 630 kcal -**25,00 ZŁ**
Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką+ dip czosnkowy 400 kcal -**21,00 ZŁ**

NAPOJE:

- Shake proteinowy o smaku ciastka 300 kcal -**11,00 ZŁ**
Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 175 kcal -**12,00 ZŁ**
Malinowe lassi 225 kcal -**14,00 ZŁ**

ZUPY:

- Krem porowy 280 kcal -**10,00 ZŁ** ✓
Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 500 kcal -**16,00 ZŁ** 🌶️🌶️

BURGER:

- Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym,
pomidorem i sosem tysiąca wysp 575 kcal -**20,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

- Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną
+ Zupa - **29,00 ZŁ**

 zdrowycatering.pl

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

MENU

15.12-19.12

WTOREK

BULKI/WRAPY:

Pieczywo pełnoziarnista z pesto, mozzarellą i suszonymi pomidorami 562 kcal -13,00 zł ✓

Paluch z szarpanym kurczakiem teriyaki i colesławem 480 kcal -13,00 zł NEW

Buleczka z sałatą, goudą i jajkiem 630 kcal -11,00 zł ✓ NEW

Pieczywo z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym 750 kcal -14,00 zł

Wrap ze stripsami, sałatą i dipem aioli 600 kcal -15,00 zł

ŚNIADANIA:

Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 450 kcal -12,00 zł ✓

OBIADY:

Kurczak w sosie tymiankowym + puree z kalafiora + fasolka szparagowa 715 kcal -23,00 zł NEW KETO

Kurczak po seczuańsku z ryżem 550 kcal -22,00 zł

Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 550 kcal -20,00 zł ✓

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

Pulpeciki mięsne w sosie pomidorowym z kaszą bulgur i pekińską 600 kcal -22,00 zł

Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem 450 kcal -22,00 zł

Spaghetti carbonara 850 kcal -20,00 zł

Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą 630 kcal -22,00 zł

Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 900 kcal -17,00 zł

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal -17,00 zł ✓

Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 350 kcal -18,00 zł

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

Naleśniki bounty 900 kcal -18,00 zł ✓

ROLLS:

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

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

DESERY:

Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwki 300 kcal -9,00 zł

Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi i czekoladą z posypką

z herbatników i migdałów 350 kcal -9,00 zł

Deser Kokosowa Princessa 515 kcal -12,00 zł

Deser malinowa chmurka 450 kcal -11,00 zł

SAŁATKI:

Sałatka makaronowa z rozponką, pomidorkami, ogórkiem, kulkami mozzarelli i prażoną cebulką+dressing 700 kcal -21,00 zł

Sałatka z kaszą, papryką, mango z dodatkiem krewetek pieczonych w czosnku i natce pietruszki 450 kcal -25,00 zł

Bowl z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami + mix ziaren, dressing 830 kcal -25,00 zł

NAPOJE:

Proteinowy shake czekoladowo- pistacjowy 300 kcal -11,00 zł

Smoothie wiśniowo- pomarańczowe 300 kcal -11,00 zł

Smoothie truskawkowe z chia 300 kcal -11,00 zł

ZUPY:

Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i jajkiem 300 kcal -10,00 zł ✓

Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni i fetą 450 kcal -11,00 zł ✓

BURGER/BAO BAO:

Burger w stylu drwala drwala z sosem chrzanowym 972 kcal -27,00 zł NEW

Buleczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majo i kolendrą 800 kcal -25,00 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

15.12-19.12

ŚRODA

BUŁKI/WRAPY:

- Zapiekane bułeczki z jajkiem, papryką i pieczarkami 450 kcal -15,00 zł ✓
Pieczywo z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny 620 kcal -12,00 zł ✓
Pieczywo pełnoziarniste z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 583 kcal -14,00 zł ✓
Pieczywo z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 600 kcal -14,00 zł ✓
Paluch z pastą jajeczną 370 kcal -13,00 zł ✓ NEW
Wrap z pastą jajeczną z kukurydza i kurczakiem 550 kcal -15,00 zł

ŚNIADANIA:

- Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem 340 kcal -9,00 zł ✓
Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy 350 kcal - 10,00 zł ✓
Owsianka a'la kinder 400 kcal -12,00 zł ✓

OBIADY:

- Chicken karahi po indyjsku z ryżem 530 kcal - 22,00 zł
Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem 520 kcal -22,00 zł
Papryka faszerowana kaszą jaglaną, mięsem i warzywami 350 kcal - 22,00 zł
Kurczak w sosie curry z pieczarkami grillowanymi + kuskus 565 kcal - 22,00 zł 🌶🌶🌶
Wege nuggetsy z pieczonymi ziemniaczkami + sos słodko kwaśny 670 kcal -23,00 zł ✓
Orzechowe mielone z brukselką w dipie serowym 700 kcal - 22,00 zł KETO
Makaron po tokańsku z dodatkiem krewetek 780 kcal - 24,00 zł
Ravioli ze szpinakiem i ricottą w sosie parmezanowym 700 kcal -23,00 zł ✓
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal - 17,00 zł ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal -17,00 zł
Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 450 kcal -18,00 zł
Naleśniki z nadzieniem warzywnym zapiekane pod beszamelem 640 kcal -22,00 zł ✓
Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 615 kcal -18,00 zł ✓

ROLLS:

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa]+ dip orzechowy 420 kcal -16,00 zł
Rollsy z sałatą, szynką i serem 751 kcal -18,00 zł

DESERY:

- Serniczek 240 kcal -10,00 zł
Deser 3 bit 490 kcal -11,00 zł
Pistacjowe tiramisu 600 kcal -12,00 zł
Deser czekoladowy z kremem mascarpone 675 kcal -13,00 zł

SAŁATKI:

- Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem+ oliwa bazyliowa 600 kcal -21,00 zł
Sałatka z pieczoną marchewką, ciecierzycą, serem capresi i pomarańczowym vinegrette 700 kcal -22,00 zł
Bowl po tajsku z kurczakiem 450 kcal -25,00 zł

NAPOJE:

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 330 kcal -11,00 zł
Smoothie z wiśni, malin i jagód 300 kcal -13,00 zł
Koktajl mango lassi 300 kcal -11,00 zł

ZUPY:

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą 300 kcal -10,00 zł ✓
Zupa chrzanowa z jajkiem 300 kcal -11,00 zł ✓

BURGER/BAO BAO:

- Bułeczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majo 830 kcal - 26,00 zł
Czarny burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 660 kcal -24,00 zł

PRZEKĄSKI:

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantny 450 kcal -12,00 zł 🌶🌶🌶
Tacosy z kurczakiem i fasolą (2 szt.) 420 kcal -22,00 zł

ZESTAW DNIA!

- Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem
+ Zupa - 29,00 zł

zdrowycatering.pl

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

MENU

15.12-19.12

CZWARTEK

BUŁKI/WRAPY:

Schiacciata wieloziarnista z twarogiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 315 kcal -14,00 zł

Pieczywo z pastą jajeczną z suszonymi pomidorami 490 kcal -11,00 zł ✓

Pieczywo z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 670 kcal -13,00 zł

Buleczka z masłem, rukolą, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 515 kcal -12,00 zł ✓ NEW

Schab "burger" 640 kcal -16,00 zł NEW

Burrito z wołowiną 470 kcal -15,00 zł

ŚNIADANIA:

Pancakes z sosem toffie i owocami 700 kcal -16,00 zł ✓

Jogurt+ mus malinowy+ musli 310 kcal -10,00 zł ✓

Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal -11,00 zł ✓ NEW

OBIADY:

Curry z dorszem i pomidorami + ryż 540 kcal -24,00 zł 🌶️🌶️

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

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

Schab z pieczonymi ziemniaczkami z sosem pieczeniowym + buraczki 560 kcal -22,00 zł

Kotleciki brokułowe z mozzarellą+ziemniaczki+surówka 520 kcal -19,00 zł ✓

Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo- szpinakowym z keto puree z dynii

i colesławem 660 kcal -26,00 zł KETO

Kurczak 5 smaków z warzywami i makaronem 550 kcal -22,00 zł

Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 550 kcal -21,00 zł

Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 900 kcal -17,00 zł

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal -17,00 zł ✓

Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 350 kcal -18,00 zł

Naleśniki czekoladowe z dżemem truskawkowym 450 kcal -16,00 zł ✓

Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem+ dip czosnkowy 775 kcal -22,00 zł

ROLLS:

Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 300 kcal -19,00 zł

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

DESERY:

Jabłecznik z kruszonką i karmelem 415 kcal -9,00 zł

Deser straciatella z kruchą posypką 415 kcal -9,00 zł

Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie 460 kcal -12,00 zł

Deser dubajski czekolada 730 kcal -16,00 zł

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

SALATKI:

Bowl po hawajsku z kuskusem perłowym, indykiem i ananasem 585 kcal -25,00 zł

Salatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym 615 kcal -21,00 zł

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

NAPOJE:

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

Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal -12,00 zł

Smoothie malinowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 380 kcal -13,00 zł

ZUPY:

Barszczyk czerwony z uszkami z mięsem 270 kcal -13,00 zł

Zupa pomidorowa z makaronem 320 kcal -11,00 zł ✓

BURGER/BAO BAO:

Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 660 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

15.12-19.12

PIĄTEK

BUŁKI/WRAPY:

Bułeczka z maselkiem, sałatką, wędliną, serem żółtym i warzywami 550 kcal -12,00 zł NEW

Pieczyno z wege "mięsem" w bbq i sałatką z czerwonej kapusty 515 kcal -14,00 zł ✓

Paluch z pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym 430 kcal -12,00 zł NEW

Bułeczka pełnoziarnista z serem śmietankowym i łososiem 520 kcal -14,00 zł NEW

Wrap z guacamole, chipsem z boczku i jajkiem 630 kcal -16,00 zł

ŚNIADANIA:

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

Jogurt+brzoszkwinia + crunchy czekoladowe 260 kcal -10,00 zł ✓

Kokosowa jaglanka z konfiturą mango marakuja 305 kcal -12,00 zł ✓

OBIADY:

Miruna w cieście + dip aioli z puree i surówką z pekińskiej 730 kcal -25,00 zł

Kotlet z kurczaka z ziemniakiem hasselback + sos ranczerski + ogórek po azjatycku 875 kcal -22,00 zł

Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą 610 kcal -19,00 zł ✓

Wegetariańskie mielone w sosie pieczarkowym + puree + buraczki z chrzanem 530 kcal -22,00 zł ✓

Cukinia faszerowana kaszą kuskus i fetą + dip 770 kcal -22,00 zł ✓

Sesamowy kotlecik rybny z remuladą + selefrytki curry + mizeria 690 kcal -24,00 zł **KETO**

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

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

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal -17,00 zł

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal -17,00 zł ✓

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 300 kcal -18,00 zł ✓

Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal -22,00 zł ✓

Naleśniki z twarogiem i konfiturą truskawkową 770 kcal -20,00 zł ✓

ROLLS:

Spring rolls (łosoś/krewetka) + sos orzechowy 450 kcal -19,00 zł

Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 667 kcal -20,00 zł

DESERY:

Fit brownie z wiśniami z polewą czekoladową 290 kcal -9,50 zł

Czekoladowa panna cotta z frużeliną malinową 485 kcal -10,00 zł

Deser Caffé Latte 860 kcal -14,00 zł

Deser leśny mech z kremem pierniczkowym 422 kcal -11,00 zł

SALATKI:

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

Salatka z kurczakiem, makaronem, suszonymi pomidorami, prażonym słonecznikiem

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

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

NAPOJE:

Shake proteinowy Bounty 330 kcal -11,00 zł

Smoothie melon, banan, pomarańcza 230 kcal -12,00 zł

Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 350 kcal -12,00 zł

ZUPY:

Zupa jarzynowa z makaronem 350 kcal -10,00 zł ✓

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

BURGER:

Burger z serem panierowanym, sosem tatarskim i ogórkiem 730 kcal -22,00 zł ✓

ZESTAW DNIA!

Miruna w cieście + dip aioli z puree i surówką z pekińskiej
+ Zupa - 29,00 zł

 zdrowycatering.pl

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