

MENU

PONIEDZIAŁEK 02.02

BUŁKI&WRAPY

- Ciabatta z pastą z grillowanych bakłażana i papryki 311 kcal - **12,00 ZŁ**  
- Paluch z szarpanym kurczakiem teriyaki, colesławem i ogórkiem 500 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułka z polędwicą sopocką i jajkiem 523 kcal - **13,00 ZŁ**
- Burrito z wołowiną 450 kcal - **16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka z konfiturą z jagody i ciasteczkami kakaowymi 324 kcal - **12,00 ZŁ**  
- Warzywne placuszki z twarogiem i warzywami 439 kcal - **14,00 ZŁ**  

OBIADY

- Klopsiki szwedzkie w sosie pieczeniowym + puree + marchewka z groszkiem 610 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty 577 kcal - **22,00 ZŁ** 
- Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 700 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 503 kcal - **22,00 ZŁ** 
- Udło z kurczaka ze skórą w sosie z suszonych pomidorów + keto puree z dyni+ mizeria 684 kcal - **22,00 ZŁ** 
- Potrąka a' la wegetariański chili mac 480 kcal - **19,00 ZŁ** 
- Kotleciki ziemniaczane w sosie kurkowym + kuskus perłowy + sałatka 724 kcal - **21,00 ZŁ** 
- Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo 770 kcal - **22,00 ZŁ**
- Penne z pesto, karczochami, suszonymi pomidorami i parmezanem 700 kcal - **20,00 ZŁ** 
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal - **17,50 ZŁ** 
- Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy + imbir marynowany 350 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki bazyliowe nadziane szpinakiem i ricottą podane z dipem marinara 702 kcal - **22,00 ZŁ**
- Naleśniki czekoladowe z serem białym i sosem malinowym 732 kcal - **16,00 ZŁ** 

SAŁATKI

- Salatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 635 kcal - **22,00 ZŁ** 
- Salatka z kurczakiem, ananasem, porem, kukurydzą, goudą, słonecznikiem + dip czosnkowy 490 kcal - **22,00 ZŁ**
- Swojska micha z ziemniakiem, boczkiem i ogórkiem kiszonym 739 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.

NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 540 kcal - **11,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 150 kcal - **14,00 ZŁ**
- Malinowe lassi 225 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 489 Kcal - **10,00 ZŁ**
- Fit deser chia z musem mango 300 kcal - **10,00 ZŁ**
- Deser a' la oreo 560 kcal - **11,00 ZŁ**
- Tiramisu pierniczkowe 475 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą 300 kcal - **12,00 ZŁ** 
- Pikantna zupa tom kha kai podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 600 kcal - **18,00 ZŁ** 

ROLLS

- Rollsy z sałatą, szynką i serem 751 kcal - **18,00 ZŁ**

BURGER

- Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny 685 kcal - **25,00 ZŁ**

MENU

WTOREK 03.02

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 442 kcal **-13,00 ZŁ**
- Bułka ziarnista z guacamole, jajkiem i pomidorem 568 kcal **-14,00 ZŁ** ✓
- Bułka z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 487 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pesto, mozzarellą i suszonymi pomidorami 539 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Paluch z gyrosem i dipem meksykańskim 424 kcal **-14,00 ZŁ** NEW
- Schab "burger" z coleslawem 649 kcal **-16,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami, sałatą, ogórkiem i dipem mango jalapeno 450 kcal **-16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka kajmakowa z dodatkiem żurawiny 470 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Jogurt+ mus malinowy+ musli 310 kcal **-10,00 ZŁ** ✓
- Gofr + owoce + polewa toffie 460 kcal **-15,00 ZŁ** ✓
- Zapiekane bułeczki z salami, papryką, serem i jajkiem 598 kcal **-16,00 ZŁ**

OBIADY

- Kurczak podany na duszonych warzywach z sosem chimichurri i ryżem 550 kcal **-22,00 ZŁ**
- Noodle z fasolką i kurczakiem 613 kcal **-23,00 ZŁ** 🍴
- Schabowy z ziemniaczkami i mizerią 600 kcal **-22,00 ZŁ**
- Stripsy z kurczaka z ziemniaczkami i dipem koktajlowym 849 kcal **-23,00 ZŁ** NEW
- Wegańskie kęsy w sosie kurkowym + kopytka + surówka 710 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 460 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Penne ze szpinakiem i ricottą 860 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Ravioli z kaczka na sosie śliwkowym 700 kcal **-24,00 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 450 kcal **-19,00 ZŁ**
- Naleśniki z powidłami śliwkowymi + krem mascarpone 1000 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 740 kcal **-20,00 ZŁ**

SAŁATKI

- Sałatka z prażoną ciecierzycą, bobem i marynowaną cebulką + vinegrette 670 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Sałatka Cezar z kurczakiem 630 kcal **-23,00 ZŁ**
- Burrito bowl 630 kcal **-25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Schabowy z ziemniaczkami i mizerią + Zupa **29,00 ZŁ**

Q zdrowycatering.pl

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

NAPOJE

- Shake proteinowy rafaello z maliną 300 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 300 kcal **-14,00 ZŁ**
- Koktajl wiśnia-porzeczką-banan 290 kcal **-14,00 ZŁ**

DESERY

- Serniczek jogurtowy z warstwą truskawkową na owsianym spodzie 235 kcal **-11,00 ZŁ** NEW
- Migdałowy jogurt z makiem 530 kcal **-10,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu z konfiturą z malin 510 kcal **-13,00 ZŁ**
- Deser leśny mech 450 kcal **-12,00 ZŁ**

ZUPY

- Kremowa zupa z kukurydzy z chipsem z boczku 300 kcal **-13,00 ZŁ**
- Zupa chrzanowa z jajkiem 300 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i warzywami + dip słodko-pikantny 300 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 590 kcal **-20,00 ZŁ**

BURGER

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

MENU

ŚRODA 04.02

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułeczka z ziarnami z kremowym serkiem, łososiem i majonezem 497 kcal - **14,00 ZŁ**
- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 386 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Bułka z jajkiem i plasterem bekonu 655 kcal - **13,00 ZŁ**
- Ciabatta z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 473 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

ŚNIADANIA

- Owsianka czekoladowa z dodatkiem mango 350 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Jogurt **bez cukru** + fruzelina mango marakuja + crunchy 368 kcal - **12,00 ZŁ** ✓ NEW
- Wytrawne muffinki jajeczne + warzywa + dip ziołowy 484 kcal - **15,00 ZŁ** ✓ NEW
- Pancakes z sosem toffie i owocami 700 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Karminadle z puree ziemniaczanym i buraczkami zasmażanymi 575 kcal - **22,00 ZŁ**
- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym 708 kcal - **22,00 ZŁ** ✓ NEW
- Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem 476 kcal - **22,00 ZŁ** ✓ NEW
- Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym + kopytka + buraczki z chrzanem 485 kcal - **22,00 ZŁ**
- Keto kurczak w sosie gorgonzola z posypką z orzechów włoskich i colesławem 780 kcal - **23,00 ZŁ** **KETO**
- Wege sznycel z ziemniaczkami i colesławem 620 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 380 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Makaron w sosie śmietankowym z bobem, serem kozim i pistacjami 680 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Kurczak po koreańsku w sosie słodko-pikantnym z makaronem udon 790 kcal - **22,00 ZŁ** 🌶️🌶️
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 350 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki z pieczarkami i goudą 550 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z pieczoną gruszką, cynamonem + sos czekoladowy 650 kcal - **19,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Salatka z makaronem, selerem naciowym, cieciorą i ananasem + dip curry 645 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Salatka z buraczkami, dynią i polędwiczka wieprzową + dressing 630 kcal - **25,00 ZŁ**
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing 800 kcal - **25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem+ Zupa **29,00 ZŁ**

🔍 zdrowycatering.pl

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

NAPOJE

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 300 kcal - **12,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 300 kcal - **12,50 ZŁ**
- Koktajl z suszonymi śliwkami, chia i cynamonem 435 kcal - **12,00 ZŁ**

DESERY

- Serniczek pieczony 720 kcal - **12,00 ZŁ** ✓ NEW
- Deser malinowa chmurka 580 kcal - **12,00 ZŁ**
- Panna cotta z kremem krówkowym, musem truskawkowym i orzeszkami solonymi 470 kcal - **12,00 ZŁ**
- Krem karmelowy na owsianym spodzie z konfiturą z owoców leśnych 623 kcal - **13,00 ZŁ** ✓ NEW

ZUPY

- Zupa koperkowa z jajkiem 280 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Barszczyk czerwony z uszkami z mięsem 300 kcal - **13,00 ZŁ**

ROLLS

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa]+ dip orzechowy 420 kcal - **19,00 ZŁ**
- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 715 kcal - **19,00 ZŁ**

BURGER

- Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] 600 kcal - **23,00 ZŁ**
- Bułeczki bao bao białe czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 670 kcal - **26,00 ZŁ**

MENU

CZWARTEK 05.02

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z pasztetem, roszponką i konfiturą z żurawiny 495 kcal **-11,00 ZŁ**
- Bułka z twarogiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 344 kcal **-13,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal **-15,00 ZŁ**
- Ciabatta z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny 437 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Paluch z ziarnami z sałatą, goudą i papryką konserwową 555 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka wiejska z ziarnami z szynką i jajkiem 472 kcal **-12,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Pistacjanka z płatkami migdałów 550 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Ziołowe placuszki z cukinii z twarogiem i wędzonym łososiem 282 kcal **-16,00 ZŁ**
- Jogurt chia + mus truskawkowy+ musli 341 kcal **-11,00 ZŁ** ✓ NEW
- Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal **-15,00 ZŁ**
- Tarta z kurkami, porem i włoskim serem 350 kcal **-10,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka 550 kcal **-22,00 ZŁ**
- Placki ziemniaczane po zbójnicku 722 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
- Drobiowe sznycle z ziemniaczkami tłuczonymi i mizerią 552 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
- Tajskie curry z makaronem ryżowym i krewetkami 350 kcal **-24,00 ZŁ** 🌶️🌶️
- Orzechowe mielone z brukselką w dipie serowym 700 kcal **-22,00 ZŁ** **KETO** ✓
- Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i potrawką z bakłażana 600 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą 630 kcal **-22,00 ZŁ**
- Ravioli z borowikami 550 kcal **-24,00 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 300 kcal **-20,00 ZŁ**
- Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinia i sosem toffi 850 kcal **-19,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z kurczakiem, papryką i pieczarkami 777 kcal **-23,00 ZŁ**

SALATKI

- Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 450 kcal **-23,00 ZŁ**
- Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 500 kcal **-25,00 ZŁ**
- Sałatka makaronowa z roszponką, pomidorkami, ogórkiem, kulkami mozzarelli i prażoną cebulką+dressing 750 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka + Zupa **29,00 ZŁ**

NAPOJE

- Shake proteinowy Bounty 300 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie malinowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 350 kcal **-14,00 ZŁ**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal **-13,00 ZŁ**

DESERY

- Tiramisu truskawkowe 400 kcal **-12,00 ZŁ**
- Chałwowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym 450 kcal **-12,00 ZŁ**
- Deser dubajska czekolada 700 kcal **-16,00 ZŁ**
- Ciasto czekoladowe z bananem 388 kcal **-12,00 ZŁ** NEW

ZUPY

- Żurek z białą kiełbaską i jajkiem 430 kcal **-13,00 ZŁ**
- Francuska zupa czosnkowa 300 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 649 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 667 kcal **-21,00 ZŁ**

PRZEKĄSKI

- Krewetki w panko +2 dipy (słodko pikantny/ koktajlowy/ majo czosnkowo-cytrynowy) 580 kcal **-25,00 ZŁ** 🌶️🌶️

MENU

PIĄTEK 06.02

BUŁKI&WRAPY

Paluch z ziarnami pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym 427 kcal -**12,00 ZŁ**

Longer ze stripsami i dipem aioli 604 kcal - **15,00 ZŁ** NEW

Bułka z ziarnami z masłem, sałatą, serem żółtym i warzywami 537 kcal -**11,00 ZŁ** ✓

Paluch z jajkiem i sosem tatarskim 502 kcal -**12,00 ZŁ** ✓ NEW

Schab "burger" 583 kcal -**16,00 ZŁ**

Wrap z krewetkami koktajlowymi 630 kcal -**16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

Owsianka oreo 450kcal -**12,00 ZŁ** ✓

Jogurt wiśniowy+ crunchy czekoladowe 288 kcal -**11,00 ZŁ** ✓ NEW

Panekes z serkiem waniliowym i konfiturą 620 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 348 kcal -**14,00 ZŁ** ✓

Tarta z buraczkami i kozim serem 375 kcal -**10,00 ZŁ** ✓

OBIADY

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 451 kcal -**24,00 ZŁ** NEW

Curry z dorszem i pomidorami + ryż 540 kcal -**24,00 ZŁ** 🍷

Kurczak bbq z pieczonymi ziemniaczkami i brokulem 630 kcal -**23,00 ZŁ** NEW

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 543 kcal -**22,00 ZŁ**

Wege nuggetsy z pieczonymi ziemniaczkami + tzatziki 640 kcal -**24,00 ZŁ** ✓

Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami

i konfiturą z żurawiny 635 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 550 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorami koktajlowymi

i natką pietruszki 600 kcal -**26,00 ZŁ**

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal -**17,50 ZŁ** ✓

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal -**17,50 ZŁ** ✓

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

Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia) zapiekane pod beszamelem

640 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

Naleśniki z kremem mascarpone-kajmak i frużeliną wiśniową 1075 kcal -**19,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

Salatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorami, kukurydzą z dressingiem

czosnkowo-musztardowym 300 kcal -**25,00 ZŁ**

Salatka z mozzarellą, pomidorami, oliwkami, suszonymi pomidorami

+dressing pesto 552 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

Salatka gyros 434 kcal -**23,00 ZŁ** NEW

NAPOJE

Shake proteinowy a'la tiramisu 240 kcal -**12,00 ZŁ**

Koktajl truskawkowy z dodatkiem banana 450 kcal -**12,00 ZŁ**

Koktajl mango lassi 300kcal -**13,00 ZŁ**

DESERY

Deser czekolówka z kremem mascarpone 675 kcal -**14,00 ZŁ**

Deser Kokosowa Princessa 515 kcal -**13,00 ZŁ**

Kakaowy pudding chia bez laktozy

z konfiturą jagodową 350 kcal -**11,00 ZŁ**

Fit brownie z wiśniami z polewą czekoladową 272 kcal -**11,00 ZŁ** NEW

ZUPY

Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni ✓

i fetą 450 kcal -**12,00 ZŁ**

Barszcz ukraiński z jajkiem 245 kcal -**13,00 ZŁ** ✓

ROLLS

Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa)

+ dip chili mango 270 kcal -**19,00 ZŁ** 🍷

Rollsy z kurczakiem i warzywami

+ sos musztardowo-miodowy 715 kcal -**19,00 ZŁ**

BURGER

Czarny burger z wołowiną, cheddarem, krążkami cebulowymi

i piklami 700 kcal -**25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą + Zupa **29,00 ZŁ**