

MENU

12.01

PONIEDZIAŁEK

BUŁKI/WRAPY:

- Ciabatta pełnoziarnista z sałatą, goudą i papryką konserwową 600 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Ciabatta z guacamole i jajkiem sadzonym 532 kcal - **14,00 ZŁ** ✓
Bułeczka z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 378 kcal - **11,00 ZŁ**
Ciabatta pełnoziarnista z pesto, mozzarellą i suszonymi pomidorami 500 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Burrito z wołowiną 470 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA:

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

OBIADY:

- Kurczak korma z ryżem 820 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 512 kcal - **22,00 ZŁ**
Mielone z jajkiem sadzonym, ziemniaczkami i mizerią 750 kcal - **22,00 ZŁ**
Kotleciki brokułowe z mozzarellą w sosie cebulowym + ziemniaczki + colesław 709 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
Orkiszowe ravioli z dynią, parmezanem i pestkami dyni 685 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Linguine z czerwonym pesto, indykiem i grana padano 720 kcal - **22,00 ZŁ**
Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym 900 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal - **17,50 ZŁ**
Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 430 kcal - **19,00 ZŁ**
Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 940 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
Naleśnik z twarogiem chrzanowym, szpinakiem i papryką 710 kcal - **23,00 ZŁ** ✓

ROLLS:

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 420 kcal - **19,00 ZŁ**
Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 629 kcal - **19,00 ZŁ**

DESER:

- Szarlotka wiedeńska 350 kcal - **13,00 ZŁ**
Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe 300 kcal - **11,00 ZŁ**
Deser matcha z frużeliną mango marakuja 570 kcal - **14,00 ZŁ**
Deser dubajski czekolada 730 kcal - **16,00 ZŁ**
Deser kokosowo budyniowy na kruchym spodzie 427 kcal - **12,00 ZŁ**

SALATKI:

- 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**

NAPÓJ:

- Proteinowy shake czekoladowy 350 kcal - **12,00 ZŁ**
Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 200 kcal - **12,00 ZŁ**
Koktajl mango lassi 300 kcal - **13,00 ZŁ**

ZUPA:

- Kwaśnica 320 kcal - **13,00 ZŁ**
Rosół z makaronem 192 kcal - **12,00 ZŁ** NEW
Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 480 kcal - **17,00 ZŁ** 🌶️🌶️

BURGER/BAO BAO:

- Bułeczki bao bao białe z kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 670 kcal - **26,00 ZŁ**
Cheeseburger palimorda z jalapeno 480 kcal - **22,00 ZŁ** 🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

- Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi + Zupa - **29,00 ZŁ**

[Q zdrowycatering.pl](https://zdrowycatering.pl)

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

MENU

13.01

WTOREK

BULKI/WRAPY:

- Słodki rogal z twarogiem i dżemem 435 kcal **-11,00 ZŁ**  
- Ciabatta z cheddarem, salami i dipem mango jalapeno 578 kcal **-13,00 ZŁ**
- Buleczka z ziarnami z masłem, sałatą, serem żółtym i warzywami 490 kcal **-11,00 ZŁ** 
- Buleczka z pasztetem, roszponką i konfiturą z żurawiny 521 kcal **-11,00 ZŁ**
- Schab "burger" 640 kcal **-16,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną 370 kcal **-11,00 ZŁ** 
- Buleczka wiejska z szynką i jajkiem 469 kcal **-12,00 ZŁ**
- Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 420 kcal **-14,00 ZŁ** 
- Wrap z kurczakiem, serkiem górskim i ogórkiem kiszonym 709 kcal **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA:

- Owsianka chałwowa 430 kcal **-12,00 ZŁ** 
- Jajka na sosie tatarskim z bułeczką 630 kcal **-14,00 ZŁ** 

OBIADY:

- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 380 kcal **-22,00 ZŁ**
- Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym + kopytka + buraczki z chrzanem 485 kcal **-22,00 ZŁ**
- Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem 515 kcal **-22,00 ZŁ**
- Domowe kluski leniwe z jogurtem waniliowym i musem śliwkowym 436 kcal **-18,00 ZŁ** 
- Wegetariańskie mielone w sosie koperkowym + puree + surówka z marchewki 613 kcal **-23,00 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 **-17,50 ZŁ** 
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal **-17,50 ZŁ**
- Szpinakowe pierożki 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** 
- 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**
- Rollsy z sałatą, szynką i serem 751 kcal **-18,00 ZŁ**

DESERY:

- Malinowy tofurnik z polewą czekoladową 340 kcal **-10,00 ZŁ**
- Deser a' la oreo 560 kcal **-11,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu 600 kcal **-12,00 ZŁ**
- Czeko pudding z tapioki+mus truskawkowy+ orzechy włoskie 380 kcal **-12,00 ZŁ**
- Deser leśny mech z kremem pierniczkowym 422 kcal **-11,00 ZŁ**

SALATKI:

- Salatka Cezar z kurczakiem 390 kcal **-22,00 ZŁ**
- Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli 550 kcal **-24,00 ZŁ** 
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 800 kcal **-25,00 ZŁ**

NAPÓJ:

- Proteinowy shake pistacjowy 500 kcal **-14,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 175 kcal **-13,00 ZŁ**
- Koktajl brzoskwiowo- truskawkowy 300 kcal **-12,00 ZŁ**

ZUPY:

- Zupa szpinakowa z jajkiem 330 kcal **-11,00 ZŁ** 
- Żurek z białą kiełbaską i jajkiem 430 kcal **-13,00 ZŁ**

BURGER:

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 630 kcal **-23,00 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

14.01.

ŚRODA

BUŁKI/WRAPY:

- Bułeczka z ziarnami z sałatą, goudą i papryką konserwową 570 kcal - **11,00 zł** ✓
Ciabatta z szarpowanym kurczakiem teriyaki, colesławem i ogórkiem 550 kcal - **14,00 zł**
Bułeczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem 496 kcal - **14,00 zł**
Bułeczka z twarogiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 380 kcal - **13,00 zł**
Schab "burger" 640 kcal - **16,00 zł**
Paluch z pastą jajeczną 370 kcal - **11,00 zł** ✓
Bułeczka wiejska z szynką i jajkiem 469 kcal - **12,00 zł**
Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal - **15,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 450 kcal - **12,00 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 szpinakiem, mozzarellą i pomidorami
+ puree z koperkiem + colesław 574 kcal - **22,00 zł** NEW ✓
Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem tatarskim nowe 730 kcal - **22,00 zł** ✓
Wege nuggetsy z pieczonymi ziemniaczkami + tzatziki 640 kcal - **23,00 zł** ✓
Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem 800 kcal - **22,00 zł**
Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 750 kcal - **23,00 zł** ✓
Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym 900 kcal - **17,50 zł** ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal - **17,50 zł**
Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami 317 kcal - **18,00 zł**
Naleśniki z kurczakiem, papryką i pieczarkami 777 kcal - **22,00 zł**
Naleśniki z pieczoną gruszką, cynamonem + sos czekoladowy 650 kcal - **19,00 zł** ✓

ROLLSY:

- Spring rolls [krewetka/kurczak] + sos hoisin 520 kcal - **19,00 zł**
Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 667 kcal - **20,00 zł**

DESERY:

- Ciasto marchewkowe z dodatkiem orzechów i polewą 500 kcal - **11,00 zł**
Chałwowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym 450 kcal - **12,00 zł**
Deser malinowa chmurka 580 kcal - **12,00 zł**
Deser 3 bit 490 kcal - **12,00 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 559 kcal - **23,00 zł**
Salatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 700 kcal - **24,00 zł**
Burrito bowl 630 kcal - **25,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy Snickers 540 kcal - **11,00 zł**
Smoothie truskawkowe z chia 290 kcal - **12,50 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 - **22,00 zł** 🌶️🌶️

BURGER/BAO BAO:

- Bułeczki bao bao białe czarne z wegańskimi filecikami, warzywami po koreańsku
i sosem chilli 860 kcal - **23,00 zł** ✓ 🌶️🌶️
Burger z wołowiną i plackiem ziemniaczanym 717 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

15.01

CZWARTEK

BUŁKI/WRAPY:

Bułeczka ziarnista z hummusem paprykowym, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 441 kcal **-12,00 ZŁ** ✓ NEW

Bułeczka z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym 686 kcal **-13,00 ZŁ**

Paluch z pastą jajeczną 370 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

Schab "burger" 640 kcal **-16,00 ZŁ**

Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 532 kcal **-12,00 ZŁ**

Bułeczka wiejska z szynką i jajkiem 469 kcal **-12,00 ZŁ**

Bułeczka z ziarnami z musztardą, pieczoną polędwiczką wieprzową i warzywami 498 kcal **-13,00 ZŁ**

Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim 400 kcal **-16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA:

Czekoladowa owsianka z konfiturą z czarnej porzeczki i migdałami 530 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

Panckes z serem waniliowym i konfiturą 670 kcal **-16,00 ZŁ** ✓

OBIADY:

Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką 375 kcal **-22,00 ZŁ**

Dorsz w sosie koperkowym, ziemniaczki, surówka z marchewki i jabłka 517 kcal **-25,00 ZŁ**

Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 843 kcal **-22,00 ZŁ**

Curry z kurczaka z ryżem 700 kcal **-22,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 390 kcal **-21,00 ZŁ** ✓

Wege klopsiki w vegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym

z dodatkiem groszku i colesławem 380 kcal **-22,00 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** ✓

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal **-17,50 ZŁ**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal **-17,50 ZŁ** ✓

Pierogi gyoza z wołowiną 333 kcal **-20,00 ZŁ**

Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal **-18,00 ZŁ** ✓

Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z borówki 970 kcal **-20,00 ZŁ** ✓

ROLLS:

Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos hoisin 375 kcal **-19,00 ZŁ**

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

DESERY:

Torcik czekoladowy z kremem ganache 620 kcal **-12,00 ZŁ**

Jogurt+brzoszkwinia + crunchy czekoladowe 260 kcal **-10,00 ZŁ**

Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 450 kcal **-14,00 ZŁ**

Kawowa panna cotta z kremem czekoladowym 860 kcal **-14,00 ZŁ**

Tapioka malinowa z prażonymi migdałami 260 kcal **-13,00 ZŁ**

SAŁATKI:

Sałatka z makaronem w pesto, kurczakiem i warzywami 580 kcal **-22,00 ZŁ**

Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanym, 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 **-12,00 ZŁ**

Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 340 kcal **-14,00 ZŁ**

Smoothie z wiśni, malin i jagód 300 kcal **-14,00 ZŁ**

ZUPY:

Zupa tikka masala 230 kcal **-11,00 ZŁ**

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

BURGER/BAO BAO:

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty,

ogórkiem i sezamem 700 kcal **-25,00 ZŁ**

Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 635 kcal **-23,00 ZŁ** ✓

PRZEKĄSKI:

Kieszonki z kurczakiem i warzywami po chińsku z dipem słodko- pikantnym 750 kcal **-13,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

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

[Q zdrowycatering.pl](https://zdrowycatering.pl)

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

MENU

16.01

PIĄTEK

BULKI/WRAPY:

Buleczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i papryką 503 kcal -**13,00 ZŁ** NEW

Buleczka z sałatą i mazdamerem 502 kcal -**11,00 ZŁ** NEW

Ciabatta z polędwicą sopocką i jajkiem 570 kcal -**14,00 ZŁ**

Paluch z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 390 kcal -**12,00 ZŁ** ✓

Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 550 kcal -**13,00 ZŁ**

Schab "burger" 640 kcal -**16,00 ZŁ**

Wrap z łososiem pieczonym i tzatziki 396 kcal -**18,00 ZŁ**

ŚNIADANIA:

Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal -**11,00 ZŁ** ✓

Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem 340 kcal -**11,00 ZŁ** ✓

OBIADY:

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 565 kcal -**23,00 ZŁ**

Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z puree ziemniaczanym i colesławem 705 kcal -**23,00 ZŁ**

Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-ziółowym z ryżem parabolicznym i dzikim 930 kcal -**26,50 ZŁ**

Mintaj w panierce + ziemniaki+ colesław 500 kcal -**24,00 ZŁ**

Papryka faszerowana kaszą, warzywami i mozzarellą 350 kcal -**21,00 ZŁ** ✓

Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym 840 kcal -**20,00 ZŁ** ✓

Makaron tricolore z łososiem w sosie śmietanowo-ziółowym 810 kcal -**25,00 ZŁ**

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 600 kcal -**25,00 ZŁ**

Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym 900 kcal -**17,50 ZŁ** ✓

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal -**17,50 ZŁ** ✓

Pierogi gyoza [warzywa/kurczak] + sos sojowy 302 kcal -**19,00 ZŁ**

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

Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 744 kcal -**19,00 ZŁ**

ROLLS:

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

Rollsy z krewetką w tempurze i sosem sweet chilli 590 kcal -**20,00 ZŁ**

DESERY:

Serniczek jagodowy na spodzie czekoladowym 390 kcal -**12,00 ZŁ**

Jogurt+ mus malinowy+ musli 309 kcal -**11,00 ZŁ**

Czekoladowe fit ptasie mleczko z chia z warstwą malinową 200 kcal -**10,00 ZŁ**

Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 320 kcal -**10,00 ZŁ**

Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z konfiturą mango marakuja 490 kcal -**13,00 ZŁ**

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

SALATKI:

Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 600 kcal -**22,00 ZŁ**

Salatka hawajska z indykiem i ananasem 500 kcal -**23,00 ZŁ**

Salatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 320 kcal -**25,00 ZŁ**

NAPOJE:

Shake proteinowy rafaello z maliną 300 kcal -**12,00 ZŁ**

Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal -**14,00 ZŁ**

Smoothie wiśniowo-truskawkowe 230 kcal -**14,00 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:

Czarny burger z wołowiną, cheddarem, krążkami cebulowymi i piklami 700 kcal -**25,00 ZŁ**

Buleczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majoj 850 kcal -**27,00 ZŁ**  

ZESTAW DNIA!

Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym
+ Zupa - **32,00 ZŁ**

 zdrowycatering.pl

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