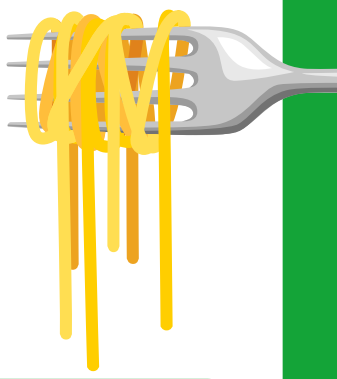
zdrowy**lunch**.pl

# MENU

## WŁOSKI TYDZIEŃ

## PONIEDZIAŁEK 16.02



### BUŁKI&WRAPY

Ciabatta z sałatą, goudą i papryką konserwową 480 kcal **-12,00 ZŁ**
Paluch z ziarnami z pastą jajeczną z dodatkiem awokado i chili 396 kcal **-13,00 ZŁ** NEW
Bułeczka z ziarnami z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 470 kcal - **11,00 ZŁ**
Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal **-14,00 ZŁ**
Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal -**15,00 ZŁ**
Burrito z wołowiną 470 kcal - **16,00 ZŁ**

### ŚNIADANIA

Jogurt mango marakuja + musli czekoladowe 300 kcal -**11,00 ZŁ** NEW
Czekoladowa keto "owsianka" 840 kcal **-14,00 ZŁ**

### OBIADY

Kurczak Generała Tso z ryżem jaśminowym i brokułem 700 kcal - **23,00 ZŁ** NEW
Kotlet schabowy po zbójnicku + ziemniaczki + buraczki zasmażane 663 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
Pulpeciki w sosie koperkowym + puree + surówka 700 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
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**
Placuszki z jabłkiem + śmietana + konfitura 702 kcal -**20,00 ZŁ** NEW
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**
Pierożki 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**
Naleśniki z nadzieniem po bolońsku + dip pomidorowy -**22,00 ZŁ**

### SAŁATKI

Sałatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą
i dressingiem 350 kcal - **21,00 ZŁ**
Sałatka z kurczakiem, filetami pomarańczy, słonecznikiem
i dressingiem miodowo-musztardowym 430 kcal **-23,00 ZŁ**
Sałatka 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 - **13,00 ZŁ**
Koktajl mango lassi 300 kcal - **13,00 ZŁ**

### DESERY

Szarlotka 300 kcal **-10,00 ZŁ**
Malinowy pudding chia 372 kcal **- 12,00 ZŁ**
Deser dubajska czekolada 730 kcal - **16,00 ZŁ**
Deser kokosowo budyniowy z konfiturą
na kruchym spodzie 472 kcal **- 12,00 ZŁ**

### ZUPY

Kwaśnica 320 kcal - **13,00 ZŁ**
Zupa krem z ogórków kiszonych z dodatkiem serka
górskiego 324 kcal **-13,00 ZŁ**
Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem
ryżowym 480 kcal **-17,00 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**

### BURGER/BAO BAO

Bułeczki bao bao biało czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki,
ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 670 kcal - **26,00 ZŁ**
Burger w stylu drwala z żurawiną 800 kcal - **27,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

Kotlet schabowy po zbójnicku + ziemniaczki + buraczki zasmażane + Zupa
**29,00 ZŁ**

zdrowy**catering**.pl

zdrowy**lunch**.pl

# MENU

# WŁOSKI TYDZIEŃ

## WTOREK 17.02

### BUŁKI&WRAPY

Słodki rogal z twarożkiem i dżemem 435 kcal -**11,00 ZŁ**

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

Bułka z pasztetem, roszponką i konfiturą z żurawiny 496 kcal -**11,00 ZŁ**

Schab "burger" 652 kcal -**16,00 ZŁ**

Paluch z pastą jajeczną 386 kcal -**11,00 ZŁ**

Paluch z ziarnami z szarpanym kurczakiem teriyaki, colesławem i ogórkiem 486 kcal **-14,00 ZŁ**

Longer ze stripsami i dipem aioli 639 kcal -**15,00 ZŁ**

Wrap z kurczakiem, serkiem górskim i ogórkiem kiszonym 709 kcal -**15,00 ZŁ**

### ŚNIADANIA

Owsianka chałwowa 430 kcal -**12,00 ZŁ**

Słodki rogal z twarożkiem i dżemem 435 kcal **-11,00 ZŁ**

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

### OBIADY

Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 417 kcal -**23,00 ZŁ**

Devolay z masełkiem podany z opiekanymi ziemniaczkami i surówka z kapusty 710 kcal **-22,00 ZŁ**

Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem 484 kcal **-22,00 ZŁ**

Domowe kluski leniwe z jogurtem waniliowym i musem śliwkowym 341 kcal -**18,00 ZŁ**

Wegetariańskie mielone w sosie koperkowym + puree + surówka z marchewki 598 kcal - **23,00 ZŁ**

Makaron 4 sery 1118 kcal **-22,00 ZŁ**

Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem 842 kcal - **23,00 ZŁ**

Kurczak w sosie maślanym podany z brokułem z parmezanem 755 kcal -**24,00 ZŁ**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ**

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,5 ZŁ**

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 365 kcal -**18,00 ZŁ**

Naleśniki bazyliowe nadziane szpinakiem i ricottą podane z dipem marinara 702 kcal -**22,00 ZŁ**

Naleśniki z twarożkiem + mus mango 766 kcal **-18,00 ZŁ** NEW

### SAŁATKI

Sałatka Cezar z kurczakiem 631 kcal -**23,00 ZŁ**

Sałatka nicejska 684 kcal -**25,00 ZŁ** NEW

Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 783 kcal -**25,00 ZŁ**

### NAPOJE

Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal - **13,00 ZŁ**

Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal -**13,00 ZŁ**

Koktajl brzoskwiniowo- truskawkowy 322 kcal **-12,00 ZŁ**

### DESERY

Malinowy tofurnik z polewą czekoladową 347 kcal -**10,00 ZŁ**

Deser a' la oreo 567 kcal **-11,00 ZŁ**

Pistacjowe tiramisu 550 kcal -**13,00 ZŁ**

Czekoladowy pudding z tapioki + wiśnie + krem 417 kcal - **13,00 ZŁ** NEW

Deser leśny mech z kremem pierniczkowym 414 kcal -**12,00 ZŁ**

### ZUPY

Curry ramen z mleczkiem kokosowym z krewetkami 427 kcal **-27,00 ZŁ**

Krem z buraczków z fetą i prażonym słonecznikiem 339 kcal **-13,00 ZŁ** NEW

### ROLLS

Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 319 kcal -**19,00 ZŁ**

Rollsy z sałatą, szynką i serem 745 kcal **- 18,00 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**

zdrowy**catering**.pl

zdrowy**lunch**.pl

# MENU

# WŁOSKI TYDZIEŃ

## ŚRODA 18.02

## BUŁKI&WRAPY

Bułka z ziarnami z pesto, mozzarellą i suszonymi pomidorami 539 kcal **-12,00 ZŁ**

Bułeczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem 486 kcal **-14,00 ZŁ**

Bułeczka z twarożkiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 370 kcal - **13,00 ZŁ**

Schab "burger" 652 kcal **-16,00 ZŁ**

Paluch z pastą jajeczną 386 kcal **-11,00 ZŁ**

Longer z szarpanym kurczakiem bbq 290 kcal **-15,00 ZŁ** NEW

Wrap Caprese 505 kcal - **15,00 ZŁ**

## ŚNIADANIA

Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 469 kcal **-12,00 ZŁ**

Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 350 kcal **-11,00 ZŁ**

## OBIADY

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 549 kcal **-22,00 ZŁ**

Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty 577 kcal **-22,00 ZŁ**

Kieszonka z kurczaka nadziewana szpianakiem, mozarellą i pomidorami+ puree z koperkiem+ colesław 573 kcal **-22,00 ZŁ**

Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem tatarskim 760 kcal **-22,00 ZŁ**

Kotlety jajeczne w sosie parmezanowym + kuskus perłowy + surówka z marchewki i pomarańczy 831 kcal **-22,00 ZŁ** NEW

Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 532 kcal **-23,00 ZŁ**

Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 738 kcal **-23,00 ZŁ**

Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym 1080 kcal **-17,50 ZŁ**

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,50 ZŁ**

Pierożki gyoza z kurczakiem i warzywami 394 kcal **-18,00 ZŁ**

Naleśniki z kurczakiem, papryką i pieczarkami 725 kcal **-23,00 ZŁ**

Naleśniki z pieczoną gruszką, cynamonem + sos czekoladowy 667 kcal **-19,00 ZŁ**

## SAŁATKI

Sałatka z kurczakiem, gruszką, serem pleśniowym, orzechami + dip miodowo musztardowy 545 kcal **-23,00 ZŁ**

Sałatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą + dressing balsamiczny 698 kcal **-24,00 ZŁ**

Włoska sałatka z mozzarellą, karczochami, oliwkami, suszonymi pomidorami+dressing 710 kcal **-23,00 ZŁ**

## NAPOJE

Shake proteinowy Snickers 453 kcal - **11,00 ZŁ**

Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal **-12,50 ZŁ**

Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal **-13,00 ZŁ**

## DESERY

Ciasto marchewkowe z kremową polewą 650 kcal **-10,00 ZŁ**

Chałwowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym 460 kcal **-12,00 ZŁ**

Deser malinowa chmurka 580 kcal **-12,00 ZŁ**

Deser 3 bit 487 kcal **-12,00 ZŁ**

Tiramisu pierniczkowe 620 kcal **-12,00 ZŁ**

## ZUPY

Krem z pomidorów z parmezanem i zielonym pesto 326 kcal **-12,00 ZŁ** NEW

Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 766 kcal **-22,00 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 614 kcal **-21,00 ZŁ**

## BURGER

Burger z wołowiną i plackiem ziemniaczanym 720 kcal **-25,00 ZŁ**

## ZESTAW DNIA!

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami + Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowy**catering**.pl

zdrowy**lunch**.pl

# MENU

## WŁOSKI TYDZIEŃ

## CZWARTEK 19.02

### BUŁKI&WRAPY

Bułeczka ziarnista z hummusem paprykowym, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 432 kcal **-12,00 ZŁ**

Bułeczka z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym 664 kcal **-13,00 ZŁ**

Paluch z pastą jajeczną 386 kcal -**11,00 ZŁ**

Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 432 kcal -**12,00 ZŁ**

Paluch z ziarnami z kurczakiem, sosem tysiąca wysp i ogórkiem konserwowym 506 kcal -**14,00 ZŁ** NEW

Longer ze stripsami i sosem tatarskim 585 kcal -**15,00 ZŁ**

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

### ŚNIADANIA

Jogurt+brzoskwinka + crunchy czekoladowe 264 kcal - **10,00 ZŁ**

Czekoladowa owsianka z konfiturą z czarnej porzeczki i migdałami 489 kcal -**12,00 ZŁ**

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

### OBIADY

Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką 401 kcal -**22,00 ZŁ**

Kurczak w sosie serowym + gnocchi + warzywa pieczone 765 kcal -**23,00 ZŁ** NEW

Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 700 kcal -**22,00 ZŁ**

Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z ryżem 570 kcal - **22,00 ZŁ**

Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 550 kcal **-23,00 ZŁ**

Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 410 kcal -**22,00**

Spaghetti aglio, olio e peperoncino 577 kcal -**18,00 ZŁ**

Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 561 kcal -**20,00 ZŁ**

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal -**17,50 ZŁ**

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal -**17,50 ZŁ**

Pierożki gyoza z wołowiną 410 kcal **-20,00 ZŁ**

Naleśniki z pieczarkami i goudą 572 kcal - **18,00 ZŁ**

Naleśniki czekoladowe z serem białym i sosem malinowym 732 kcal -**16,00 ZŁ**

### SAŁATKI

Sałatka gyros 434 kcal -**23,00 ZŁ**

Sałatka z pieczonym twarogiem, pietruszką, batatami, morelami i kremem balsamicznym 488 kcal -**21,00 ZŁ** NEW

Poke bowl z krewetkami w panko 735 kcal -**25,00 ZŁ**

### NAPOJE

Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 290 kcal **-12,00 ZŁ**

Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 284 kcal -**13,00 ZŁ**

Smoothie z wiśni, malin i jagód 275 kcal **-14,00 ZŁ**

### DESERY

Serniczek jogurtowy z warstwą truskawkową na owsianym spodzie 235 kcal **-11,00 ZŁ**

Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 438 kcal -**14,00 ZŁ**

Kawowa panna cotta z kremem czekoladowym 866 kcal **-14,00 ZŁ**

Krem karmelowy na owsianym spodzie z konfiturą z owoców leśnych 623 kcal **-13,00 ZŁ**

### ZUPY

Zupa tikka masala 228 kcal -**11,00 ZŁ**

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

### ROLLS

Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 319 kcal -**19,00 ZŁ**

Rollsy z sałatą, szynką i serem 745 kcal **- 18,00 ZŁ**

### BURGER/BAO BAO

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 682 kcal **-25,00 ZŁ**

Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 691 kcal -**25,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

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

zdrowy**catering**.pl

zdrowy**lunch**.pl

# MENU

# WŁOSKI TYDZIEŃ

## PIĄTEK 20.02

## BUŁKI&WRAPY

Bułeczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i papryką 495 kcal **-13,00 ZŁ**
Bułeczka z sałatą i mazdamerem 480 kcal -**11,00 ZŁ**
Bułka z ziarnami z polędwicą sopocką i jajkiem 552 kcal -**14,00 ZŁ**
Paluch z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 391 kcal -**12,00 ZŁ**
Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym
i sałatką z czerwonej kapusty 440 kcal **-14,00 ZŁ**
Longer ze stripsami i sosem mango jalapeno 465 kcal **-15,00 ZŁ**

## ŚNIADANIA

Jogurt+ mus malinowy+ musli 307 kcal -**11,00 ZŁ**
Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal **-11,00 ZŁ**
Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem 342 kcal -**11,00 ZŁ**

## OBIADY

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków
z koperkiem i mizerią 588 kcal (588)23
Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z puree ziemniaczanym
i colesławem 688 kcal -**23,00 ZŁ**
Mintaj w panierce + ziemniaki+ colesław 478 kcal **-24,00 ZŁ**
Penne pełnoziarniste w sosie śmietanowo- ziołowym
z wege mięsem mielonym 507 kcal -**23,00 ZŁ** NEW
Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym 841 kcal -**20,00 ZŁ**
Makaron tricolore z łososiem w sosie śmietanowo-ziołowym 816 kcal -**25,00 ZŁ**
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami,
pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal -**26,00 ZŁ**
Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane
z sosem czosnkowym 1080 kcal - **17,50 ZŁ**
Pierożki z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym 918 kcal - **17,50 ZŁ**
Pierożki gyoza [warzywa/kurczak] + sos sojowy 379 kcal -**19,00 ZŁ**
Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 761 kcal -**18,00 ZŁ**
Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 746 kcal -**20,00 ZŁ**

## SAŁATKI

Sałatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 kcal -**22,00 ZŁ**
Sałatka hawajska z indykiem i ananasem 503 kcal -**23,00 ZŁ**
Sałatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami,
kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 308 kcal -**25,00 ZŁ**

## NAPOJE

Shake proteinowy rafaello z maliną 310 kcal **-12,00 ZŁ**
Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja,
pomarańcza, banan] 255 kcal -**13,00 ZŁ**
Smoothie wiśniowo- truskawkowe 194 kcal -**14,00 ZŁ**

## DESERY

Serniczek jagodowy na spodzie czekoladowym 390 kcal -**12,00 ZŁ**
Czekoladowe fit ptasie mleczko z chia
z warstwą malinową 201 kcal **-10,00 ZŁ**
Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 379 kcal -**10,00 ZŁ**
Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z konfiturą
mango marakuja 486 kcal **-13,00 ZŁ**
Deser Kokosowa Princessa 515 kcal **-13,00 ZŁ**

## ZUPY

Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami 245 kcal **-14,00 ZŁ**
Kalafiorowa zupa krem 261 kcal **-12,00 ZŁ** NEW

## ROLLS

Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa)
+ sos orzechowy 451 kcal -**19,00 ZŁ**
Rollsy z krewetką w tempurze i sosem sweet chilli 571 kcal -**20,00 ZŁ**

## BURGER/BAO BAO

Czarny burger z wołowiną, cheddarem, krążkami cebulowymi
i piklami 701 kcal **-25,00 ZŁ**
Bułeczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami
po koreańsku i dipem chili majo 847 kcal **-27,00 ZŁ**

## ZESTAW DNIA!

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

zdrowy**catering**.pl