

MENU

PONIEDZIAŁEK 23.02

BUŁKI&WRAPY

Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 502 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 399 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

Bułeczka z pasztetem, roszką i konfiturą z żurawiny 515 kcal - **11,00 ZŁ**

Bajgiel z ziarnami z jajkiem sadzonym, bekonem i cebulką prażoną 652 kcal - **14,00 ZŁ** NEW

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

Wrap z krewetkami, sałatą i dipem mango jalapeno 334 kcal - **17,00 ZŁ** 🌶️

Chikker 535 kcal - **16,00 ZŁ** NEW

ŚNIADANIA

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

OBIADY

Stripsy z kurczaka z ziemniaczkami i dipem koktajlowym 919 kcal - **23,00 ZŁ**

Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną 525 kcal - **22,00 ZŁ**

Gulasz węgierski z kaszą gryczaną 770 kcal - **22,00 ZŁ**

Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa 370 kcal - **24,00 ZŁ** **KETO**

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym 710 kcal - **22,00 ZŁ**

Penne ze szpinakiem i ricottą 963 kcal - **20,00 ZŁ** ✓

Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż + surówka 675 kcal - **23,00 ZŁ** NEW

Zielone pierogi z kurczakiem i dipem czosnkowym 1002 kcal - **17,50 ZŁ**

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

Pierogi gyoza z kaczka i warzywami + sos sojowy 379 kcal - **20,00 ZŁ**

Naleśniki z powidłami śliwkowymi + sos waniliowy 826 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia)

zapiękane pod beszamelem 640 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

SALATKI

Salatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 618 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

Salatka z buraczkami, dynią i polędwiczka wieprzowa + dressing 623 kcal - **25,00 ZŁ**

Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem,

papryką + dip czosnkowy 406 kcal - **23,00 ZŁ**

NAPOJE

Shake proteinowy o smaku ciastka 257 kcal - **11,00 ZŁ**

Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 175 kcal - **13,00 ZŁ**

Malinowe lassi 225 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

Bananowiec z polewą czekoladową 275 kcal - **12,00 ZŁ** NEW

Deser tiramisu 555 kcal - **12,00 ZŁ**

Deser krótkowy z dodatkiem frużeliny

z jagód 530 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

Krem porowy 280 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem

i makaronem ryżowym 523 kcal - **18,00 ZŁ**

ROLLS

Spring rolls [krewetka/kurczak]

+ sos hoisin 520 kcal - **19,00 ZŁ**

Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-

miodowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**

BURGER

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym,

pomidorem i sosem tysiąca wysp 575 kcal - **23,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną

+ Zupa **29,00 ZŁ**

MENU

WTOREK 24.02

BUŁKI&WRAPY

- Ciabatta z szarpanym kurczakiem teriyaki, colestawem i ogórkiem 500 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułeczka z sałatą, goudą i jajkiem 630 kcal - **11,50 ZŁ** ✓
- Bułeczka z ziarnami z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym 685 kcal - **14,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną 386 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**
- Schab "burger" 650 kcal - **16,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami, sałatą i dipem aioli 690 kcal - **16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Waniliowa kaszka manna z jabłkami prażonymi
i orzechami 420 kcal - **12,00 ZŁ** ✓ NEW

OBIADY

- Kurczak w sosie tymiankowym + puree z kalafiora
+ fasolka szparagowa 700 kcal - **24,00 ZŁ** **KETO**
- Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem 423 kcal - **22,00 ZŁ**
- Pyzy z mięsem + kiszona kapusta 663 kcal - **22,00 ZŁ**
- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 550 kcal - **22,00 ZŁ**
- Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus
i potrawką z bakłażana 610 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 550 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Spaghetti carbonara 850 kcal - **20,00 ZŁ**
- Schabowy po wiedeńsku z puree i mizerią 613 kcal - **23,00 ZŁ** NEW
- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 1008 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 465 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki z nadzieniem po bolońsku + dip pomidorowy 712 kcal - **22,00 ZŁ**
- Naleśniki bounty 1001 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Salatka z mozzarellą, pomidorkami, oliwkami, suszonymi pomidorami
+ dressing pesto 552 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Salatka z kaszą, papryką, mango z dodatkiem krewetek pieczonych w czosnku
i natce pietruszki 480 kcal - **25,00 ZŁ**
- Bowl z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami
+ mix ziaren, dressing 830 kcal - **25,00 ZŁ**

NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowo- pistacjowy 345 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie wiśniowo- pomarańczowe 290 kcal - **14,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 290 kcal - **12,50 ZŁ**

DESERY

- Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwki 270 kcal - **11,00 ZŁ** NEW
- Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi i czekoladą z
posypką z herbatników i migdałów 370 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser Kokosowa Princessa 515 kcal - **13,00 ZŁ**
- Deser malinowa chmurka 575 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i
jajkiem 315 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni
i fetą 450 kcal - **12,00 ZŁ**

ROLLS

- Rollsy z sałatą, szynką i serem 845 kcal - **18,00 ZŁ**

BURGER

- Burger w stylu drwala drwala
z sosem chrzanowym 972 kcal - **27,00 ZŁ**
- Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku,
sosem chilli majo i kolendrą 811 kcal - **25,00 ZŁ** 🌶️

ZESTAW DNIA!

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

MENU

ŚRODA 25.02

BUŁKI&WRAPY

- Ciabatta z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny 475 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z ziarnami z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 443 kcal **-13,00 ZŁ**
- Buteczka z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 520 kcal **-14,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną 370 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami i sosem tatarskim 585 kcal **-15,00 ZŁ**
- Ciabatta z polędwiczka wieprzową i konfiturą z cebuli czerwonej 603 kcal **-16,00 ZŁ** NEW
- Wrap z pastą jajeczną z kukurydza i kurczakiem 472 kcal **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy 323 kcal **-12,00 ZŁ**
- Owsianka a'la kinder 430 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Chicken karahi po indyjsku z ryżem 525 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem 544 kcal **-22,00 ZŁ**
- Tacosy z kurczakiem i fasolą 420 kcal **-22,00 ZŁ**
- Cordon blue z parowanymi ziemniaczkami + surówka **-24,00 ZŁ** NEW
- Kotleciki ziemniaczane w sosie kurkowym + kuskus perłowy+ sałatka 724 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Leniwe z maselkiem i bułką tartą + mus malinowy 532 kcal **-20,00 ZŁ** ✓ NEW
- Makaron po tokańsku z dodatkiem krewetek 786 kcal **-25,00 ZŁ**
- Ravioli ze szpinakiem i ricottą w sosie parmezanowym 803 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 508 kcal **-19,00 ZŁ**
- Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 615 kcal **-18,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem+ oliwa bazyliowa 590 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z pieczoną marchewką, ciecierzycą, serem capresi i pomarańczowym vinegrette 707 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Bowl po tajsku z kurczakiem 468 kcal **-25,00 ZŁ**

PRZEKĄSKI

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantnym 456 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem
+ Zupa **29,00 ZŁ**

NAPOJE

- Shake proteinowy Stony Karmel na mleku bez laktozy 290 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie z wiśni, malin i jagód 275 kcal **-15,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 306 kcal **-13,00 ZŁ**

DESERY

- Biszkopt z musem rabarbarowym i śmietaną 473 kcal **-13,00 ZŁ** NEW
- Deser 3 bit 490 kcal **-11,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu 595 kcal **-13,00 ZŁ**
- Deser czekoladowy z kremem mascarpone 725 kcal **-14,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą 290 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Zupa chrzanowa z jajkiem 295 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 649 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal **-19,00 ZŁ**

BURGER

- Buteczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majo 850 kcal **-27,00 ZŁ** 🌶️
- Czarny burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 660 kcal **-24,00 ZŁ**

MENU

CZWARTEK 26.02

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z szarpanym kurczakiem teriyaki i cołstawem 480 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z pastą jajeczną z suszonymi pomidorami 490 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Buteczka wiejska z sosem chrzanowym, krakowską i ogórkiem konserwowy **-12,00 ZŁ** NEW
- Bajgiel z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 521 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Longer w stylu kebab 440 kcal **-15,00 ZŁ** NEW
- Wrap z guacamole, chipsem z boczku i jajkiem 630 kcal **-16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus malinowy+ musli 310 kcal **-10,00 ZŁ** ✓
- Czekoladowe belriso z wiśniami i białą czekoladą 315 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Pancakes z sosem toffie i owocami 700 kcal **-16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Kurczak korma z ryżem 840 kcal **-22,00 ZŁ** 🌶️🌶️
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 590 kcal **-23,00 ZŁ**
- Schab z pieczonymi ziemniaczkami z sosem pieczeniowym + buraczki 585 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kotleciki brokułowe z mozzarellą+ziemniaczki+surówka 525 kcal **-20,00 ZŁ** ✓
- Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 503 kcal **-22,00 ZŁ**
- Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo- szpinakowym z keto puree z dynii i cołstawem 712 kcal **-26,00 ZŁ** **KETO**
- Kurczak w panko z sosem słodko pikantnym + ryż + surówka po chińsku **-24,00 ZŁ** NEW
- Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 550 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 1008 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 420 kcal **-18,00 ZŁ**
- Naleśniki czekoladowe z dżemem truskawkowym 475 kcal **-16,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem+ dip czosnkowy 775 kcal **-22,00 ZŁ**

SAŁATKI

- 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 589 **-22,00 ZŁ** ✓
- Salatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 430 kcal **-23,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią + Zupa **29,00 ZŁ**

NAPOJE

- Shake proteinowy a'la tiramisu 235 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal **-13,00 ZŁ**
- Smoothie malinowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 313 kcal **-13,00 ZŁ**

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 508 kcal **-10,00 ZŁ**
- Deser straciatella z kruchą posypką 415 kcal **-11,00 ZŁ**
- Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie 450 kcal **-12,00 ZŁ**
- Deser dubajska czekolada 725 kcal **-16,00 ZŁ**
- Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady 575 **-14,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa gulaszowa 164 kcal **-18,00 ZŁ** NEW
- Grzybowa zupa krem z borowikami 210 kcal **-15,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 320 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 615 kcal **-21,00 ZŁ**

BURGER

- Buteczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 680 kcal **-25,00 ZŁ**
- Burger a'la cesar 580 kcal **-22,00 ZŁ**

MENU

PIĄTEK 27.02

BUŁKI&WRAPY

Bajgiel z cheddarem, chipsem z boczku i sosem tysiąca wysp 660 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

Ciabatta z wege "mięsem" w bbq i sałatką z czerwonej kapusty 430 kcal **-14,00 ZŁ** ✓

Paluch z pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym 430 kcal **-12,00 ZŁ**

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

Buleczka z ziarnami z sałatką, serem żółtym i jajkiem 541 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

Longer z paluszkami rybnymi i sosem tatarskim 575 kcal **-15,00 ZŁ** NEW

Burrito z wołowiną + nachos + dip meksykański 591 kcal **-22,00 ZŁ** NEW

ŚNIADANIA

Jogurt+brzoszkwinia + crunchy czekoladowe 260 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

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

Tarta z kurkami, gorgonzolą i orzechami włoskimi 457 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

Mintaj w panierce + dip aioli z puree i surówką z pekińskiej 726 kcal **-25,00 ZŁ**

Kotlet z kurczaka z ziemniakiem hasselback + sos ranczerski 656 kcal **-22,00 ZŁ**

Wątróbka w cebulce + tłuczone ziemniaczki + surówka 665 kcal **-20,00 ZŁ** NEW

Wegetariańskie mielone w sosie pieczarkowym + puree

+ buraczki z chrzanem 526 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

Cukinia zapiekana po meksykańsku w wersji wege 345 kcal **-24,00 ZŁ** ✓

Kotlet kowala z puree ziemniaczanym i mizerią 641 kcal **-23,00 ZŁ** NEW

Makaron tricolore z łososem w sosie cytrynowym z koperkiem 612 kcal **-24,00 ZŁ**

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorami

koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal **-25,00 ZŁ**

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1002 kcal **-17,50 ZŁ**

Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal **-17,50 ZŁ** ✓

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

Naleśniki z kapustą i grzybami 620 kcal **-21,00 ZŁ** ✓

Naleśniki z twarogiem i konfiturą truskawkową 686 kcal **-20,00 ZŁ** ✓

SALATKI

Salatka z warzywami, grillowanym halloumi

i dressingiem czosnkowym 472 kcal **-23,00 ZŁ** NEW ✓

Salatka z kurczakiem, makaronem, suszonymi pomidorami, prażonym

słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 540 kcal **-22,00 ZŁ**

Poke bowl z łososem teriyaki 714 kcal **-25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce + dip aioli z puree i surówką z pekińskiej
+ 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 Bounty 320 kcal **-12,00 ZŁ**

Truskawkowe lassi 192 kcal **-13,00 ZŁ**

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

DESERY

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

Budyń piernikowo-czekoladowy

z konfiturą z wiśni i posypką lion 400 kcal **-13,00 ZŁ** NEW

Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia

i owsianą kruszonką 485 kcal **-12,00 ZŁ**

Pudding ryżowy z mascarpone

i musem truskawkowym 360 kcal **-12,00 ZŁ**

ZUPY

Zupa pomidorowa z makaronem 324 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

Pikantna zupa tom kha kai podana z kurczakiem

i makaronem ryżowym 642 kcal **-18,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

ROLLS

Rollsy z krewetką i sosem sweet chilli 570 kcal **-20,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

BURGER

Burger z serem panierowanym, sosem tatarskim

i ogórkiem 793 kcal **-23,00 ZŁ**