

MENU

PONIEDZIAŁEK 09.02

DZIEŃ PIZZY

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z ziarnami z serkiem śmietankowym, polędwicą i warzywami 445 kcal - **14,00 ZŁ**
- Ciabatta z jajkiem, chipsem z boczku i ogórkiem kiszonym 530 kcal - **14,00 ZŁ**
- Ciabatta z sałatą, goudą i papryką konserwową 480 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Paluch z pastą jajeczną 370 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Schab "burger" 583 kcal - **16,00 ZŁ**
- Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy 350 kcal - **12,00 ZŁ**
- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 450 kcal - **12,00 ZŁ**
- Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 350 kcal - **11,00 ZŁ**

OBIADY

- Schabowy po góralsku + ziemniaki + kapusta zasmażana 583 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak po seczuańsku z ryżem 550 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem i fetą + puree ziemniaczane + colesław 620 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim 750 kcal - **22,00 ZŁ**
- Wege sznycel zapiekany z pieczarkami i serem+ tłuczone ziemniaki + surówka 490 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Makaron z sosem alfredo z pieczonymi pomidorkami 810 kcal - **19,00 ZŁ** ✓
- Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą 630 kcal - **22,00 ZŁ**
- Pierogi z serem na słodko + śmietana 930 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 900 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi gyoza z kurczakiem curry i warzywami 317 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki z masłem orzechowym i miodem 1200 kcal - **18,00 ZŁ** NEW ✓
- Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal - **22,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Salatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winegretem bazyliowym 550 kcal - **24,00 ZŁ**
- Salatka makaronowa z roszponką, pomidorkami, ogórkiem, kulkami mozzarelli i prażoną cebulką+dressing 750 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Bowl z komosą, burakiem, fetą, pomarańczą, pestkami dyni + krem balsamiczny 450 kcal - **25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim + Zupa **29,00 ZŁ**

NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 500 kcal - **14,00 ZŁ**
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal - **14,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 300 kcal - **12,50 ZŁ**

DESERY

- Porzeczkowy serniczek na spodzie z herbatników 370 kcal - **10,00 ZŁ**
- Deserek kinder 350 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser orzechowy z mascarpone 520 kcal - **11,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu 600 kcal - **13,00 ZŁ**
- Keto deser sernikowy z musem truskawkowym 600 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem paprykowy z kulkami mozzarelli 250 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Węgierska zupa pieczarkowa 275 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 590 kcal - **20,00 ZŁ** 🌶️
- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa]+ dip orzechowy 420 kcal - **19,00 ZŁ**

PINSA

- Pinsa z sosem pomidorowym, mozzarellą i pieczarkami 637 kcal - **17,00 ZŁ** 🍕

MENU

WTOREK 10.02

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z ziarnami z kozim serkiem, gruszką, rukolą i orzechami 470 kcal -**13,00 ZŁ** ✓
- Bułka z masłem, wędliną, jajkiem sadzonym i pomidorem 540 kcal -**13,00 ZŁ**
- Ciabatta z szarpącym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 520 kcal -**13,00 ZŁ**
- Bułeczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i papryką 495 kcal -**13,00 ZŁ**
- Bułka z pastą z grillowanej cukinii i papryki z dodatkiem mozzarelli 480 kcal - **13,00 ZŁ** ✓ NEW
- Słodki rogal z kremem pistacjowym 675 kcal - **11,00 ZŁ** ✓ NEW
- Tortilla z kurczakiem, serkiem górskim i ogórkiem kiszonym 700 kcal -**16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt naturalny z mixem orzechów i owoców suszonych 300 kcal -**9,00 ZŁ** ✓
- Owsianka milky way 280 kcal -**12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Kurczak w sosie mango z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej 550 kcal -**22,00 ZŁ** NEW
- Gulasz z indyka z warzywami i kaszą kuskus 350 kcal -**22,00 ZŁ**
- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 380 kcal - **23,00 ZŁ**
- Cukinia zapiekana po meksykańsku w wersji wege 415 kcal -**24,00 ZŁ** ✓
- Krokiety z mięsem z barszczykiem czerwonym 630 kcal - **22,00 ZŁ**
- Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką z keto zasmażką 830 kcal -**23,00 ZŁ** **KETO**
- Makaron z sosem z pieczonej papryki 470 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
- Penne z kurczakiem w sosie śmietanowo- ziołowym 750 kcal -**22,00 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 wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 450 kcal - **19,00 ZŁ**
- Naleśniki z kapustą i grzybami 588 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z mascarpone i wiśniami + polewa czekoladowa 1080 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

SALATKI

- Salatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziołowy 540 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Salatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] 700 kcal -**22,00 ZŁ**
- Poke bowl z łososiem teriyaki 700 kcal -**25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami + 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 a'la tiramisu 235 kcal -**12,00 ZŁ**
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 200 kcal -**13,00 ZŁ**
- Smoothie z mango, bananem i pomarańczą 300 kcal -**11,00 ZŁ**

DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 350 kcal -**10,00**
- Krem pistacjowy z kataifii +mascarpone+ malina 725 kcal -**15,00 ZŁ**
- Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady 300 kcal -**14,00 ZŁ**
- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 650 kcal -**10,00 ZŁ**

ZUPY

- Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 480 kcal -**18,00 ZŁ**
- Krupnik 300kcal -**11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 715 kcal -**19,00 ZŁ**
- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 300 kcal -**19,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

BURGER

- Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 635 kcal -**25,00 ZŁ**

PRZEKĄSKI

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantnym 450 kcal- **12,00 ZŁ** 🌶️🌶️🌶️

MENU

ŚRODA 11.02

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem 570 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 505 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Paluch z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 390 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Buleczka z ziarnem po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 555 kcal **-14,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z musztardą, jajkiem i polędwicą sopocką z ogórkiem kiszonym 335 kcal **-14,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami, sałatą, ogórkiem i dipem mango jalapeno 470 kcal **-16,00 ZŁ** 🌶️

ŚNIADANIA

- Musli podane z jogurtem i karmelizowanymi orzechami 450 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Owsianka a'la kinder 400 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Tarta z dynią, jarmużem i camembert 380 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Pulpeciki z indyka z goudą i papryką konserwową w sosie pieczeniowym z puree z ziemniaczków i koperku + ogórek kiszony 370 kcal **-23,00 ZŁ**
- Chili sin carne z ryżem 600 kcal **-20,00 ZŁ** 🌶️
- Wątróbka w cebulce + tłuczone ziemniaczki + surówka z kapusty kiszonej i marchewki 623 kcal **-20,00 ZŁ** NEW
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 700 kcal **-23,00 ZŁ**
- Kurczak korma z ryżem 820 kcal **-22,00 ZŁ** 🌶️
- Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i mozzarellą 530 kcal **-23,00 ZŁ**
- Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą 720 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Czarny makaron w sosie maślanym z łososiem, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 710 kcal **-26,00 ZŁ**
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi z serem na słodko + śmietana 930 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z wołowiną 333 kcal **-20,00 ZŁ**
- Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 760 kcal **-18,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem 820 kcal **-22,00 ZŁ**

SALATKI

- Salatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami 430 kcal **-25,00 ZŁ**
- Salatka meksykańska z kurczakiem 450 kcal **-21,00 ZŁ**
- Salatka z kuskusem perłowym, warzywami+dip curry 630 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

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

NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowy 350 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowo-malinowe 280 kcal **-13,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 300kcal **-13,00 ZŁ**

DESERY

- Szarlotka wiedeńska 350 kcal **-13,00 ZŁ**
- Tiramisu krówkowe z prażonymi migdałami 515 kcal **-12,00 ZŁ**
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 485 kcal **-12,00 ZŁ**
- Czekoladowa panna cotta z frużeliną malinową 490 kcal **-13,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa cztery sery 680 kcal **-18,00 ZŁ** ✓
- Zupa krem z buraczka z ziarnami 280 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

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

BURGER/BAO BAO

- Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 700 kcal **-25,00 ZŁ**
- Burger a'la cesar 580 kcal **-22,00 ZŁ**

MENU

CZWARTEK 12.02

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z salami, goudą, grillowanymi pieczarkami i dipem pomidorowym 555 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułeczka pełnoziarnista z masłem, sałatą, wędliną, serem żółtym i warzywami 555 kcal **-13,00 ZŁ**
- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 386 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bułka z twarogiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 344 kcal **-13,00 ZŁ**
- Schab "burger" 583 kcal **-16,00 ZŁ**
- Zapiekane bułeczki z szynką, serem i jajkiem 416 kcal **-16,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 520 **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe 300 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Owsianka a'la szarlotka 410 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony 430 kcal **-22,00 ZŁ**
- Curry z kurczaka z ryżem 700 kcal **-23,00 ZŁ** 🍛
- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 510 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z makaronem ryżowym 490 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
- Kotleciki serowo-jajeczne+ puree ziemniaczane + mizeria 650 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 550 kcal **-20,00 ZŁ** ✓
- Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 750 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Keto roladka z indyka z kozim serem w sezamie w sosie szpinakowym z orzeźwiającą sałatką 690 kcal **-25,00 ZŁ** **KETO**
- 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 [warzywa/kurczak] + sos sojowy 308 kcal **-19,00 ZŁ**
- Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 676 kcal **-22,00 ZŁ**
- Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 940 kcal **-20,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą + dressing 750 kcal **-21,00 ZŁ**
- Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami, serem feta, pomarańczą i dressingiem miodowo-musztardowym 550 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Poke bowl z kurczakiem bbq 750 kcal **-25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

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

NAPOJE

- Shake proteinowy o smaku ciastka 300 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 150 kcal **-13,00 ZŁ**
- Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 340 kcal **-14,00 ZŁ**

DESERY

- Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z musem tropikalnym 270 kcal **-12,00 ZŁ**
- Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 440 kcal **-14,00 ZŁ**
- Pudding chia z konfiturą z borówki amerykańskiej 310 kcal **-14,00 ZŁ**
- Deser dubajski czekolada 730 kcal **-16,00 ZŁ**
- Mini pączusie z kremem pistacjowym 410 kcal **-10,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa tom yum z krewetkami i makaronem ryżowym 330 kcal **-22,00 ZŁ** 🍲
- Krem z ogórka kiszzonego z ryżem 350 kcal **-11,50 ZŁ** ✓
- Zupa z tortellini i kiełbasą 500 kcal **-14,00 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 715 kcal **-19,00 ZŁ**

BURGER

- Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] 600 kcal **-23,00 ZŁ**



PIĄTEK 13.02

BUŁKI&WRAPY

- Słodki rogal z twarogiem i dżemem 435 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka z ziarnami z twarogiem i papryką 360 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka z kremowym serkiem, łososiem i majonezem 470 kcal -**13,00 ZŁ**
- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 550 kcal -**14,00 ZŁ**
- Bułeczka wiejska z szynką i jajkiem 450 kcal -**12,00 ZŁ**
- Bułka z jajkiem i plastrem bekonu 655 kcal -**13,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal -**15,00 ZŁ**
- Wrap Caprese 500 kcal -**15,00 ZŁ** ✓

ŚNIADANIA

- Owsianka chałwa bananowa 410 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
- Tarta z kurkami, gorgonzolą i orzechami włoskimi 450 kcal -**12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 410 kcal -**24,00 ZŁ**
- Kotleciki brokułowe z mozzarellą+ziemniaczki+surówka 520 kcal -**20,00 ZŁ**
- Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem tatarskim nowe 730 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Kotleciki z indyka + ziemniaki w mundurkach + colesław 450 kcal -**23,00 ZŁ**
- Orzechowe mielone z brukselką w dipie serowym 700 kcal -**22,00 ZŁ** KETO ✓
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 600 kcal -**26,00 ZŁ** ♥
- Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo 770 kcal -**22,00 ZŁ**
- Makaron 4 sery 1100 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Pierogi z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym 918 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 740 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 290 kcal -**18,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami +dip limonkowo miętowy 630 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoszwiną, posypką i sosem toffi 850 kcal -**19,00 ZŁ** ✓ ♥

SAŁATKI

- Salatka z fasolką białą, pomidorami świeżymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki 500 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką + dip czosnkowy 400 kcal -**23,00 ZŁ**
- Salatka z wędzonym pstrągiem, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem 385 kcal -**25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą
+ Zupa **32,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

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



NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 500 kcal -**11,00 ZŁ**
- Smoothie z wiśni, malin i jagód 300 kcal -**14,00 ZŁ**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal -**13,00 ZŁ**

DESERY

- Torcik czekoladowy z kremem ganache i posypką 630 kcal - **12,00 ZŁ** ♥
- Deser Kokosowa Princessa 515 kcal - **13,00 ZŁ**
- Deser malinowa chmurka 450 kcal - **12,00 ZŁ**
- Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym 380 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem pieczarkowy 240 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
- Zupa tikka masala 230 kcal -**11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa) + sos orzechowy 450 kcal -**18,00 ZŁ**
- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 667 kcal -**21,00 ZŁ**

BURGER

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

