

PONIEDZIAŁEK 13.04

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal -**14,00 ZŁ**
- Bajgiel Cezar 626 kcal -**16,00 ZŁ**
- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal -**14,00 ZŁ**
- Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 668 kcal -**14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, sosem bazyliowym i warzywami 569 kcal -**14,00 ZŁ**
- Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal -**13,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal -**15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka z konfiturą z jagody i ciasteczkami kakaowymi 323 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
- Szakszuka podana z pieczywem 371 kcal -**15,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty 517 kcal -**22,00 ZŁ**
- Bitki wieprzowe w sosie z kluskami i buraczkami zasmażanymi 487 kcal -**22,00 ZŁ**
- Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 525 kcal -**22,00 ZŁ**
- Cordon blue z parowanymi ziemniaczkami + surówka 698 kcal -**24,00 ZŁ**
- Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo- szpinakowym z keto puree z dynii i colesławem 713 kcal -**26,00 ZŁ** KETO ✓
- Kotleciki ziemniaczane w sosie kurkowym + kuskus perłowy+ sałatka 726 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
- Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 997 kcal -**23,00 ZŁ** ✓
- Spaghetti alla puttanesca (z tuńczykiem) 498 kcal -**21,00 ZŁ**
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
- Pieróżki gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 421 kcal -**18,00 ZŁ**
- Naleśniki bazyliowe nadziane szpinakiem i ricottą podane z dipem marinara 703 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki czekoladowe z serem białym i sosem malinowym 773 kcal -**16,00 ZŁ** ✓

SALATKI

- Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 619 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z kurczakiem, makaronem, suszonymi pomidorami, prażonym słonecznikiem i dresingiem miodowo-musztardowym 539 kcal -**22,00 ZŁ**
- Swojska micha z ziemniakiem, boczkiem i ogórkiem kiszonym 783 kcal -**21,00 ZŁ**

NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 454 kcal -**11,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal -**13,00 ZŁ**
- Malinowe lassi 224 kcal -**14,00 ZŁ**
- Lemoniada lawendowa 66 kcal -**9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal -**14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal -**10,00 ZŁ**
- Fit deser chia z musem mango 314 kcal -**10,00 ZŁ**
- Deser a' la oreo 567 kcal -**11,00 ZŁ**
- Mus czekoladowo- chałwowy z dodatkiem frużeliny wiśniowej 304 kcal -**12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z pomidorów z mozzarellą i nasionami słonecznika 361 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
- Kapuśniaczek z kiełbaską 233 kcal -**11,00 ZŁ**

BURGER

- Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny 687 kcal -**25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

- Bitki wieprzowe w sosie z kluskami i buraczkami zasmażanymi
+ Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

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

WTOREK 14.04

BULKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 626 kcal **-16,00 ZŁ**
- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal **-14,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kiełkami 390 kcal **-11,00 ZŁ**
- Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 668 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, sosem bazyliowym i warzywami 569 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal **-12,00 ZŁ** ✓ **NEW**
- Jogurt chia z mussem mango+ granola 430 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Tortilla z pastą jajeczną+ warzywa 457 kcal **-16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Kurczak w sosie mango z ryżem i sałatką z ogórka po azjatycku 548 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i kapustą kiszoną 710 kcal **-22,00 ZŁ** **NEW**
- Devolay z serem z ziemniaczkami i buraczkami zasmażanymi 693 kcal **-22,00 ZŁ**
- Wege kotleciki z kalafiora z puree i surówką z marchewki i jabłka 377 kcal **-19,00 ZŁ** ✓
- Leniwe z sosem waniliowym i prażonym jabłkiem 506 kcal **-19,00 ZŁ** ✓ **NEW**
- Spaghetti Bolognese z parmezanem 513 kcal **-23,00 ZŁ**
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Naleśniki a'la banoffee z sosem toffi 955 kcal **-19,00 ZŁ** ✓ **NEW**
- Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 746 kcal **-20,00 ZŁ**

SAŁATKI

- Sałatka z prażoną ciecierzycą, bobem i marynowaną cebulką + vinegrette 673 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
- Sałatka Cezar z kurczakiem 631 kcal **-23,00 ZŁ**
- Sałatka cztery sery z gruszką, orzechami włoskimi i dressingiem miodowym 751 kcal **-25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Devolay z serem z ziemniaczkami i buraczkami zasmażanymi
+ 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 310 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan 255 kcal **-13,00 ZŁ**
- Koktajl wiśnia-porczezka-banan 288 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada mohito 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal **-14,00 ZŁ** **NEW**

DESERY

- Muffinki migdałowo-kokosowe z malinami 318 kcal **-10,00 ZŁ** **KET** ✓
- Migdałowy jogurt z makiem i mussem z pomarańczy 516 kcal **-11,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu z konfiturą z malin 660 kcal **-13,00 ZŁ**
- Deser leśny mech 418 kcal **-12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z buraczka z prażonymi pestkami dyni 285 kcal **-11,00 ZŁ** **NEW**
- Zupa chrzanowa z jajkiem 296 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i warzywami + dip słodko-pikantny 331 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal **-20,00 ZŁ**



ŚRODA 15.04

BUŁKI&WRAPY

- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal -**14,00 ZŁ**
Bajgiel Cezar 626 kcal -**16,00 ZŁ**
Schab "burger" 627 kcal -**16,00 ZŁ**
Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal -**14,00 ZŁ**
Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal -**13,00 ZŁ** ✓

ŚNIADANIA

- Owsianka czekoladowa z dodatkiem mango 376 kcal -**12,00 ZŁ**
Jogurt z toffi + karmelizowane orzechy 462 kcal -**12,00 ZŁ** NEW
Wytrawne muffinki jajeczne + warzywa + dip ziołowy 484 kcal -**15,00 ZŁ**

OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami na ciepło 686 kcal -**22,00 ZŁ** NEW
Schabowy z puree ziemniaczanym i mizerią 574 kcal -**22,00 ZŁ** NEW
Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem 484 kcal -**22,00 ZŁ**
Curry z dorszem i pomidorami + ryż 530 kcal -**24,00 ZŁ**
Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii 678 kcal -**24,00 ZŁ** **KETO**
Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 411 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Makaron w sosie śmietankowym z bobem, serem kozim i pistacjami 639 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
Kurczak po koreańsku w sosie słodko-pikantnym z makaronem udon 806 kcal -**22,00 ZŁ**
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal -**17,50 ZŁ**
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal -**18,00 ZŁ**
Naleśniki z pieczarkami i goudą 572 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Naleśniki straciatella 786 kcal -**20,00 ZŁ** ✓

SALATKI

- Salatka z makaronem, selerem naciowym, cieciorą i ananasem + dip curry 649 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Salatka z buraczkami, dynią i polędwiczką wieprzową+dressing 623 kcal -**25,00 ZŁ**
Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 785 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 Stony Karmel na mleku bez laktozy 290 kcal -**12,00 ZŁ**
Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal -**12,50 ZŁ**
Koktajl z suszonymi śliwkami, chia i cynamonem 436 kcal -**12,00 ZŁ**
Lemoniada cytrynowa 66 kcal -**9,00 ZŁ**
Pigwolada 106 kcal -**14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Serniczek pieczony 719 kcal -**12,00 ZŁ**
Deser malinowa chmurka 588 kcal -**12,00 ZŁ**
Panna cotta z kremem krówkowym, mussem truskawkowym i orzeszkami solonymi 474 kcal -**12,00 ZŁ**
Krem karmelowy na owsianym spodzie z konfiturą z owoców leśnych 623 kcal -**13,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa koperkowa z jajkiem 263 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 276 kcal -**11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 439 kcal -**19,00 ZŁ**
Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal -**19,00 ZŁ**

BAO BAO

- Buteczki bao bao biało czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2szt) 666 kcal -**26,00 ZŁ**

CZWARTEK 16.04

BUŁKI&WRAPY

- Schab "burger" 627 kcal **-16,00 ZŁ**
- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal **-14,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kiełkami 390 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 668 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, sosem bazyliowym i warzywami 569 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal **-15,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami, sałatą, ogórkiem i dipem mango jalapeno 494 kcal **-16,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka z konfiturą malinową i kremem pistacjowym 463 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Mini croissanty podane z twarogiem miętowym i jabłkiem prażonym 491 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Ziółte placuszki z cukinii z twarogiem i wędzonym łososiem 277 kcal **-16,00 ZŁ**

OBIADY

- Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka 549 kcal **-22,00 ZŁ**
- Ziółte klopsiki w sosie cukiniowym z ziemniakami w mundurkach i surówką szwedzką 527 kcal **-23,00 ZŁ** NEW
- Drobiowe sznyce z ziemniaczkami tłuczonymi i mizerią 552 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż+ surówka 675 kcal **-23,00 ZŁ**
- Orzechowe mielone z brukselką w dipie serowym 758 kcal **-23,00 ZŁ** **KETO**
- Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i potrawką z bakłażana 623 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Ravioli z borowikami 644 kcal **-24,00 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierozki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 379 kcal **-20,00 ZŁ**
- Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinia i sosem toffi 844 kcal **-19,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 676 kcal **-22,00 ZŁ**

SAŁATKI

- Sałatka z kurczakiem, ananasem, porem, kukurydzą, goudą, słonecznikiem + dip czosnkowy 548 kcal **-22,00 ZŁ**
- Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 499 kcal **-25,00 ZŁ**
- Sałatka makaronowa z roszką, pomidorkami, ogórkiem, kulkami mozzarelli i prażoną cebulką+dressing 784 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka + 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 Bounty 322 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie malinowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 313 kcal **-13,00 ZŁ**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada mandarynkowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Ciasto czekoladowe z bananem 388 kcal **-12,00 ZŁ**
- Krem mascarpone z mandarynką na owsianym spodzie 436 kcal **-13,00 ZŁ**
- Czekoladowy pudding z tapioki + wiśnie + krem 337 kcal **-13,00 ZŁ**
- Deser dubajska czekolada 725 kcal **-16,00 ZŁ**

ZUPY

- Żurek z białą kielbaską i jajkiem 404 kcal **-14,00 ZŁ**
- Kalafiorowa zupa krem 261 kcal **-12,00 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**

PRZEKAŚKI

- Krewetki w panko +2 dipy (słodko pikantny/ koktajlowy/ majo czosnkowo-cytrynowy) 506 kcal **-25,00 ZŁ**



PIĄTEK 17.04

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 626 kcal -**16,00 ZŁ**
Schab "burger" 627 kcal -**16,00 ZŁ**
Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal -**14,00 ZŁ**
Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal -**13,00 ZŁ** ✓
Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal -**15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka oreo 440kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Jogurt wiśniowy+ crunchy czekoladowe 288 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
Mini omeleciki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinia 453 kcal -**16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 475 kcal -**24,00 ZŁ**
Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami na ciepło 694 kcal -**24,00 ZŁ**
Kurczak bbq z pieczonymi ziemniaczkami i brokulem 616 kcal -**23,00 ZŁ**
Kurczak w panko z sosem słodko pikantnym + ryż + surówka po chińsku 736 kcal -**24,00 ZŁ**
Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką z keto zasmażką 830 kcal -**23,00 ZŁ**
Gnocchi w sosie serowym 835 kcal -**23,00 ZŁ** ✓
Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i konfiturą z żurawiny 658 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Makaron tricolor z łososiem w sosie musztardowo-miodowym 655 kcal -**25,00 ZŁ**
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal -**26,00 ZŁ**
Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
Pierogi z truskawkami z dodatkiem śmietanki 848 kcal -**18,00 ZŁ** ✓
Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 365 kcal -**18,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia) zapiekane pod beszamelem 637 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z kremem pistacjowym i prażonymi migdałami 1086 kcal -**19,00 ZŁ** ✓ NEW

SALATKI

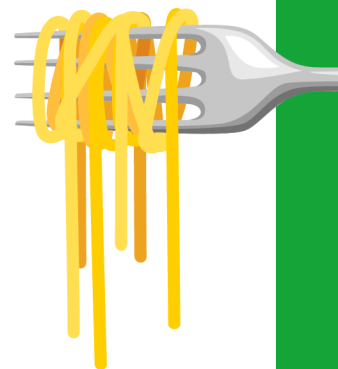
- Salatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 307 kcal -**25,00 ZŁ**
Salatka z mozzarellą, pomidorkami, oliwkami, suszonymi pomidorami+dressing pesto 552 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Salatka gyros 432 kcal -**23,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną 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 a'la tiramisu 234 kcal -**12,00 ZŁ**
Koktajl truskawkowy z dodatkiem banana 432 kcal -**12,00 ZŁ**
Koktajl mango lassi 306 kcal -**13,00 ZŁ**
Lemoniada cytrynowa 66 kcal -**9,00 ZŁ**
Pigwolada 106 kcal -**14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Makowiec japoński 279 kcal -**11,00 ZŁ**
Deser czekośliwka z kremem mascarpone 727 kcal -**14,00 ZŁ**
Deser truskawkowy z białą pierzynką i masą tahini 503 kcal -**12,00 ZŁ** KET ✓ NEW
Czekoladowe belriso z wiśniami i białą czekoladą 315 kcal -**12,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem z pora z prażonym słonecznikiem 347 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Barszcz ukraiński z jajkiem 245 kcal -**13,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal -**19,00 ZŁ**

BURGER

- Czarny burger z wołowiną, cheddarem, krążkami cebulowymi i pikłami 657 kcal -**25,00 ZŁ**

