

PONIEDZIAŁEK 20.04

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 625 kcal -**16,00 ZŁ**
Paluch z kurczakiem bbq, ogórkiem kiszonym i cebulką prażoną 425 kcal -**13,50 ZŁ**
Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 486 kcal -**13,00 ZŁ** ✓
Schab "burger" 627 kcal -**16,00 ZŁ**
Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 497 kcal -**14,00 ZŁ**
Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal -**12,00 ZŁ**
Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal -**15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka z konfiturą malinową, polewą czekoladową i płatkami migdałów 467 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Szakszuka podana z pieczywem 371 kcal -**15,00 ZŁ**

OBIADY

- Schabowy z cebulką podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną 515 kcal -**22,00 ZŁ** NEW
Kotlet po szwajcarsku z opiekаныmi ziemniaczkami i surówką z białej kapusty 737 kcal -**24,00 ZŁ** NEW
Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem i fetą + puree ziemniaczane + buraczki 507 kcal -**22,00 ZŁ** NEW
Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim 753 kcal -**22,00 ZŁ**
Keto karkówka podana na pieczonych warzywach z dipem w stylu francuskim 652 kcal -**23,00 ZŁ** KETO NEW
Wege kotleciki z kalafiora z puree ziemniaczanym z groszkiem i surówką z marchewki i jabłka 410 kcal -**19,00 ZŁ** NEW ✓
Gnocchi w sosie ze szpinakiem i ricottą 885 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 843 kcal -**22,00 ZŁ**
Pierogi z serem na słodko + śmietana 1036 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal -**17,50 ZŁ**
Naleśniki z serkiem waniliowym i ciasteczkami Oreo 864 kcal - **18,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z pieczarkami i goudą 572 kcal -**22,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Salatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winegretem bazyliowym 529 kcal -**24,00 ZŁ**
Bowl z komosą, burakiem, fetą, pomarańczą, pestkami dyni + krem balsamiczny 429 kcal -**25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Schabowy z cebulką podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną + Zupa **29,00 ZŁ**

zdrowycatering.pl

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



NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal -**14,00 ZŁ**
Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal -**13,00 ZŁ**
Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal -**12,50 ZŁ**
Lemoniada mandarynkowa 66 kcal -**9,00 ZŁ**
Pigwola 10kcal -**14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Porzeczkowy serniczek na spodzie z herbatników 368 kcal -**10,00 ZŁ**
Kokosowy pudding z tapioki z musem mango 586 kcal -**13,00 ZŁ** NEW
Deser orzechowy z mascarpone 519 kcal -**11,00 ZŁ**
Pistacjowe tiramisu 595 kcal -**13,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa tom yum z kurczakiem i makaronem ryżowym 394 kcal -**16,00 ZŁ**
Pikantna zupa krem z pomidorów i papryki z pestkami dyni i serem feta 230 kcal -**10,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal -**20,00 ZŁ** ✓
Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 439 kcal -**19,00 ZŁ**



WTOREK 21.04

BULKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 625 kcal -**16,00 ZŁ**
Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 486 kcal -**13,00 ZŁ** ✓
Schab "burger" 627 kcal -**16,00 ZŁ**
Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 497 kcal -**14,00 ZŁ**
Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal -**12,00 ZŁ**
Paluch jasny klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 478 kcal -**13,00 ZŁ**
Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal -**12,00 ZŁ**
Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal -**15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe 296 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
Owsianka a'la kinder 413 kcal -**12,00 ZŁ** ✓
Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 349 kcal -**11,00 ZŁ**

OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem 645 kcal -**22,00 ZŁ**
Chicken karahi po indyjsku z ryżem 515 kcal -**22,00 ZŁ**
Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 419 kcal -**23,00 ZŁ**
Klopsiki wieprzowe w sosie grzybowym, surówka i puree keto 524 kcal -**22,00 ZŁ**
Leniwe z maselkiem i bułką tartą 713 kcal -**20,00 ZŁ** ✓
Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem czosnkowym 940 kcal -**22,00 ZŁ** ✓ NEW
Penne z kurczakiem w sosie śmietanowo- ziołowym 773 kcal -**22,00 ZŁ**
Pierogi z serem na słodko + śmietana 1036 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal -**17,50 ZŁ** ✓
Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 509 kcal -**19,00 ZŁ**
Naleśniki z kapustą i grzybami 620 kcal -**21,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 615 kcal -**18,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziołowy 519 kcal -**22,00 ZŁ** ✓
Sałatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] 701 kcal -**22,00 ZŁ**
Poke bowl z łososiem teriyaki 721 kcal -**25,00 ZŁ**

LUNCH OF THE DAY

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 234 kcal -**12,00 ZŁ**
Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal -**13,00 ZŁ**
Smoothie z mango, bananem i pomarańczą 297 kcal -**11,00 ZŁ**
Lemoniada mohito 66 kcal -**9,00 ZŁ**
Pigwólada 106 kcal -**14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 315 kcal -**11,00 ZŁ**
Krem pistacjowy z kataifii +mascarpone+ truskawka 726 kcal -**15,00 ZŁ**
Tiramisu krówkowe z prażonymi migdałami 517 kcal -**12,00 ZŁ**
Keto deser sernikowy z konfiturą z jeżyn 615 kcal -**13,00 ZŁ** KETO NEW

ZUPY

- Zupa jarzynowa z makaronem 333 kcal -**11,00 ZŁ** ✓
Kapuśniaczek z kiełbaską 233 kcal -**11,00 ZŁ**

ROLLS

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

PRZEKĄSKI

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



ŚRODA 22.04

BULKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 625 kcal **-16,00 ZŁ**
- Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 486 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
- Schab "burger" 627 kcal **-16,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 497 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal **-12,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe 296 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Owsianka a'la kinder 413 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 349 kcal **-11,00 ZŁ**

OBIADY

- Strogonow wieprzowy z kaszą gryczaną i buraczkami 661 kcal **-22,00 ZŁ**
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 645 kcal **-23,00 ZŁ**
- Kurczak korma z ryżem 850 kcal **-22,00 ZŁ**
- Keto kofty w sosie porowym + pieczone warzywa i puree brokułowe 569 kcal **-23,00 ZŁ** KETO
- Kotlety z cukinii i fety podane z puree i surówką z marchewki i pomarańczy 423 kcal **-20,00 ZŁ** ✓ NEW
- Makaron po tokańsku z kurczakiem 739 kcal **-23,00 ZŁ**
- Makaron w pesto z kulkami mozzarelli i prażonym słonecznikiem 905 kcal **-22,00 ZŁ** NEW
- Czarny makaron w sosie maślanym z łososiem, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 845 kcal **-26,00 ZŁ**
- Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym 1080 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pieróżki gyoza z wołowiną 410 kcal **-20,00 ZŁ**
- Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 761 kcal **-18,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem 817 kcal **-22,00 ZŁ**

SALATKI

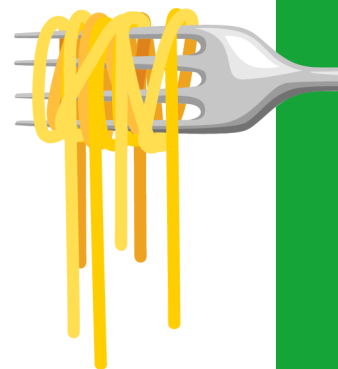
- Sałatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami 440 kcal **-25,00 ZŁ**
- Sałatka meksykańska z kurczakiem 437 kcal **-23,00 ZŁ**
- Sałatka z kuskusem perłowym, warzywami +dip curry 632 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

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

Q zdrowycatering.pl

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



NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowy 313 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowo-malinowe 278 kcal **-13,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 306 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada cytrynowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Szarlotka 301 kcal **-10,00 ZŁ**
- Pudding chia z konfiturą z borówki amerykańskiej 343 kcal **-14,00 ZŁ**
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 484 kcal **-12,00 ZŁ**
- Czekoladowa panna cotta z frużeliną malinową 492 kcal **-13,00 ZŁ**

ZUPY

- Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami 249 kcal **-14,00 ZŁ** ✓
- Krupnik 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

BAO BAO

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



CZWARTEK 23.04

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 625 kcal **-16,00 ZŁ**
Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 486 kcal **-13,00 ZŁ** ✓
Schab "burger" 627 kcal **-16,00 ZŁ**
Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 497 kcal **-14,00 ZŁ**
Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal **-12,00 ZŁ**
Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal **-12,00 ZŁ**
Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- pudding chia z mussem truskawkowym 400 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
Owsianka a'la szarlotka 413 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Burrito z wołowiną 472 kcal **-20,00 ZŁ**
Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony 428 kcal **-22,00 ZŁ**
Curry z kurczaka z ryżem 651 kcal **-23,00 ZŁ** 🍛🍛
Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem 759 kcal **-22,00 ZŁ**
Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z makaronem ryżowym 530 kcal **-22,00 ZŁ**
Gołabki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym 710 kcal **-22,00 ZŁ**
Keto roladka z indyka z kozim serem w sezamie w sosie szpinakowym z orzeźwiającą sałatką 688 kcal **-25,00 ZŁ** KETO
Kotleciki serowo-jajeczne+ puree ziemniaczane + mizeria 670 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 738 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,50 ZŁ**
Pierozki z serem na słodko + śmietana 1036 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
Pierozki gyoza [warzywa/kurczak]+ sos sojowy 379 kcal **-19,00 ZŁ**
Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym 698 kcal **-22,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 941 kcal **-20,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą+ dressing 762 kcal **-22,00 ZŁ**
Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami, serem feta, pomarańczą i dressingiem miodowo-musztardowym 558 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
Poke bowl z kurczakiem bbq 761 kcal **-25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Gołabki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym + 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 o smaku ciastka 257 kcal **-11,00 ZŁ**
Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal **-13,00 ZŁ**
Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 284 kcal **-13,00 ZŁ**
Lemoniada malinowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**
Pigwola 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

DESERY

- Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z mussem tropikalnym 263 kcal **-12,00 ZŁ**
Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 438 kcal **-14,00 ZŁ**
Czekoladowa tapioka z gruszką i orzechami 351 kcal **-12,00 ZŁ** NEW
Deser dubajska czekolada 725 kcal **-16,00 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**

ZUPY

- Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 557 kcal **-22,00 ZŁ** 🍛🍛
Krem z ogórka kiszzonego z ryżem 338 kcal **-11,50 ZŁ** ✓
Zupa pomidorowa z ryżem 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓ NEW

BURGER

- Burger a'la cezarski 582 kcal **-22,00 ZŁ**



PIĄTEK 24.04

BUŁKI&WRAPY

Bajgiel Cezar 625 kcal **-16,00 ZŁ**

Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 486 kcal **-13,00 ZŁ** ✓

Paluch jasny klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 478 kcal **-13,00 ZŁ**

Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 497 kcal **-14,00 ZŁ**

Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal **-12,00 ZŁ**

Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal **-12,00 ZŁ**

Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ**

Wrap z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym 373 kcal **-14,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

Jogurt z toffi i granolą 429 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

Kokosowa jaglanka z konfiturą jagodową

i masłem orzechowym 381 kcal **-10,00 ZŁ** ✓ NEW

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

Shake proteinowy Snickers 454 kcal **-12,00 ZŁ**

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

Lemoniada lawendowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**

Pigwolada 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

OBIADY

Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 413 kcal **-24,00 ZŁ**

Kurczak bbq z ryżem i surówką po wietnamsku 650 kcal **-22,00 ZŁ** NEW

Kotleciki z indyka + ziemniaki w mundurkach + colesław 433 kcal **-23,00 ZŁ**

Pieczony camembert w boczku z żurawiną i surówką z pomidorów 645 kcal **-24,00 ZŁ**

Kotleciki brokułowe z mozzarellą podane z puree i mizerią 573 kcal **-20,00 ZŁ** ✓ NEW

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami,

pieczonymi pomidorami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal **-26,00 ZŁ**

Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo 774 kcal **-22,00 ZŁ**

Makaron 4 sery 755 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

Pieróżki z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym 918 kcal **-17,50 ZŁ** ✓

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

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

Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami

+dip limonkowo miętowy 631 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinia

i sosem toffi 844 kcal **-19,00 ZŁ** ✓

SALATKI

Salatka z fasolką białą, pomidorami świeżymi i suszonymi,

papryką + dip + grzanki 475 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką

+ dip czosnkowy 409 kcal **-23,00 ZŁ**

Salatka z polędwiczką wieprzową, buraczkami, soczewicą czarną

i dressingiem 426 kcal **-23,00 ZŁ** NEW

NAPOJE

DESERY

Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal **-10,00 ZŁ**

Deser Kokosowa Princessa 766 kcal **-13,00 ZŁ**

Deser malinowa chmurka 588 kcal **-12,00 ZŁ**

Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym 376 kcal **-12,00 ZŁ** NEW

ROLLS

Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa) + sos orzechowy 451 kcal **-19,00 ZŁ**

Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal **-21,00 ZŁ**

ZUPY

Krem pieczarkowy 246 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

Zupa tikka masala 238 kcal **-11,00 ZŁ** ✓ NEW

Żurek z jajkiem 319 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

BURGER

Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] 608 kcal **-23,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

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

Q zdrowycatering.pl

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