

PONIEDZIAŁEK 27.04

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 616 kcal - **14,00 ZŁ**
- Ciabatta z jajkiem i sosem tatarskim 467 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Bułka z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 566 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 688 kcal - **14,00 ZŁ**
- Paluch klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 491 kcal - **13,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt chia + mus truskawkowy+ musli 364 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Owsianka rafaello 605 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Szakszuka podana z grzankami 398 kcal - **15,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Indyjski butter chicken podany z ryżem 611 kcal - **22,00 ZŁ**
- Schab w sosie chrzanowym, łódzki ziemniaczany, surówka koperkowa 512 kcal - **22,00 ZŁ**
- Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną 468 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak w bekonie w sosie cukiniowym z puree i surówką 670 kcal - **23,00 ZŁ**
- Keto polędwiczki w sosie pieprzowym + fasolka szparagowa 377 kcal - **24,00 ZŁ KETO**
- Gnocchi z dodatkiem sosu bazyliowego z zielonym groszkiem i parmezanem 844 kcal - **20,00 ZŁ** ✓ NEW
- Kotleciki marchewkowe z białą fasolą + puree z kalaflorem + surówka 653 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Spaghetti carbonara 853 kcal - **20,00 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**
- Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 509 kcal - **19,00 ZŁ**
- Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 941 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z nadzieniem po bolońsku + dip pomidorowy 712 kcal - **22,00 ZŁ**

SAŁATKI

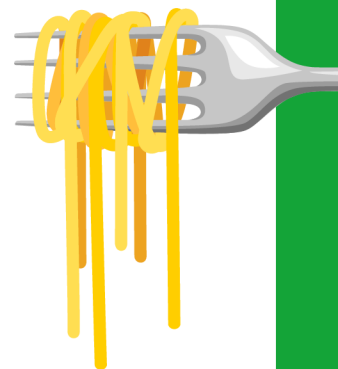
- Sałatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem 418 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 427 kcal - **23,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

- Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną + 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 z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal - **13,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 306 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada lawendowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Szarlotka 301 kcal - **10,00 ZŁ**
- Malinowy pudding chia 372 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser dubajski czekolada 725 kcal - **16,00 ZŁ**
- Deser kokosowo budyniowy z konfiturą na kruchym spodzie 420 kcal - **14,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z ogórków kiszonych z dodatkiem sera górskiego 324 kcal - **13,00 ZŁ**
- Zupa pieczarkowa z makaronem 377 kcal - **13,00 ZŁ**

ROLLS

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

BURGER

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



WTOREK 28.04

BUŁKI&WRAPY

- Schab "burger" 627 kcal - **16,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z sałatą, goudą i papryką konserwową 517 kcal - **12,00 ZŁ**
- Bułeczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 449 kcal - **12,00 ZŁ**
- Paluch ziarnisty z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 561 kcal - **14,00 ZŁ** NEW
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt+brzoskwinia + crunchy czekoladowe 264 kcal - **11,00 ZŁ**
- Waniliowa kaszka manna z mussem malinowym i migdałami 414 kcal - **12,00 ZŁ**
- Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 348 kcal - **14,00 ZŁ**

OBIADY

- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 419 kcal - **23,00 ZŁ**
- Devolay z masłem podany z opiekany ziemniaczkami i surówka z kapusty 805 kcal - **22,00 ZŁ**
- Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i czerwoną kapustą 484 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Kurczak w sosie maślanym podany z brokułem z parmezanem 755 kcal - **24,00 ZŁ** KETO
- Kluski leniwe z jogurtem waniliowym i mussem truskawkowym 544 kcal - **19,00 ZŁ** ✓
- Wegetariańskie mielone w sosie koperkowym + puree + surówka z marchewki 589 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
- Penne ze szpinakiem i ricottą 964 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Penne w sosie śmietanowo-parmezanowym z grillowanymi warzywami i kurczakiem 921 kcal - **23,00 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal - **17,50 ZŁ**
- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 365 kcal - **18,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki serowe z kurczakiem i warzywami 802 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Naleśniki bounty 1002 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

SALATKI & BOWL

- Sałatka Cezar z kurczakiem 631 kcal - **23,00 ZŁ**
- Sałatka nicejska z tuńczykiem 684 kcal - **25,00 ZŁ**
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 785 kcal - **25,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Devolay z masłem podany z opiekany ziemniaczkami i surówka z kapusty + 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 - **13,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal - **13,00 ZŁ**
- Koktajl brzoskwiowo- truskawkowy 322 kcal - **12,00 ZŁ**
- Lemoniada malinowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Malinowy tofurnik z polewą czekoladową 347 kcal - **11,00 ZŁ**
- Deser a' la oreo 567 kcal - **11,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu 595 kcal - **13,00 ZŁ**
- Czekoladowy pudding z tapioki + mango+ krem 389 kcal - **13,00 ZŁ** NEW
- Deser leśny mech z kremem pierniczkowym 414 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 276 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Kalafiorowa zupa krem 261 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

ROLLS

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

BURGER

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 632 kcal - **23,00 ZŁ**



ŚRODA 29.04

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 626 kcal - **16,00 ZŁ**
- Paluch z ziarnami z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 445 kcal - **12,00 ZŁ**
- Bułeczka z ziarnami z kremowym serkiem, łososiem i majonezem 530 kcal - **13,00 ZŁ**
- Ciabatta z rukolą, camembert i konfiturą z żurawiny 522 kcal - **14,00 ZŁ** ✓
- Bułeczka z sałatą i mazdamerem 436 kcal - **12,50 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**
- Wrap z kurczakiem i dipem mango jalapeno 417 kcal - **18,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 469 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Placuszki z jabłkiem + śmietana + konfitura 702 kcal - **15,00 ZŁ** ✓
- Gotowane jajka na sosie z ogórka, rzodkiewki i szczypiorku + pieczywo 470 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 616 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty 517 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kieszonka z kurczaka nadziewana szpianakiem, mozzarellą i pomidorami+ puree z koperkiem+ surówka z kapusty pekińskiej 511 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z kopytkami i surówką z buraczkami 745 kcal - **24,00 ZŁ**
- Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii 678 kcal - **24,00 ZŁ** **KETO**
- Kotleciki serowo-jajeczne+ puree ziemniaczane + surówka z marchewki 649 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 556 kcal - **23,00 ZŁ**
- Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 738 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pieróżki gyoza z kurczakiem i warzywami 394 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki z brokułem i kurczakiem + dip paprykowy 930 kcal - **22,00 ZŁ**
- Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 762 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

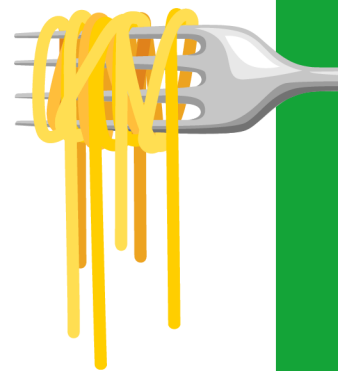
- Sałatka z kurczakiem, gruszką, serem pleśniowym, orzechami + dip miodowo musztardowy 546 kcal - **23,00 ZŁ**
- Sałatka z rukolą, kurczakiem, serkiem górskim i konfiturą z żurawiny 424 kcal - **23,00 ZŁ**
- Włoska sałatka z mozzarellą, karczochami, oliwkami, suszonymi pomidorami+dressing 711 kcal - **23,00 ZŁ** ✓

ZESTAW DNIA!

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami
+ 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 Snickers 454 kcal - **12,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal - **12,50 ZŁ**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada cytrynowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal - **10,00 ZŁ**
- Chałwowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym 460 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser malinowa chmurka 588 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser 3 bit 487 kcal - **12,00 ZŁ**
- Tiramisu truskawkowe 396 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem paprykowy z kulkami mozzarelli i prażonymi pestkami dyni 313 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Rosół z makaronem 227 kcal - **12,00 ZŁ**

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**
- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal - **21,00 ZŁ**

BURGER

- Burger z wołowiną i plackiem ziemniaczanym 721 kcal - **25,00 ZŁ**



CZWARTEK 30.04

BUŁKI&WRAPY

- Bułka z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 566 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal - **14,00 ZŁ**
Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 294 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Paluch z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 391 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 668 kcal - **14,00 ZŁ**
Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal - **12,00 ZŁ**
Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt truskawkowy + crunchy czekoladowe 275 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Owsianka z konfiturą malinową, polewą czekoladową i kokosem 478 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 349 kcal - **11,00 ZŁ**

OBIADY

- Kotlet z kurczaka z ziemniaczkami w mundurkach + sos ranczerski 558 kcal - **23,00 ZŁ**
Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 843 kcal - **22,00 ZŁ**
Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z ryżem 570 kcal - **22,00 ZŁ**
Strogonow z kopytkami i ogórkiem kiszonym 535 kcal - **24,00 ZŁ**
Keto wołowina w sosie pomidorowym z ryżem kalafiorowym 723 kcal - **25,00 ZŁ** KETO
Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 411 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Risotto ze szparagami, groszkiem i parmezanem 603 kcal - **22,00 ZŁ** ✓ NEW
Makaron w kremowym sosie cukiniowym z chorizo 826 kcal - **21,00 ZŁ**
Makaron 4 sery 755 kcal - **22,00 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**
Pierozki gyoza z wołowiną 410 kcal - **20,00 ZŁ**
Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 746 kcal - **20,00 ZŁ**
Naleśniki straciatella 786 kcal - **20,00 ZŁ** ✓

SALATKI & BOWL

- Salatka gyros 432 kcal - **23,00 ZŁ**
Salatka z pieczonym twarogiem, pietruszką, batatami, morelami i kremem balsamicznym 488 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Poke bowl z krewetkami w panko 703 kcal - **25,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Kotlet z kurczaka z ziemniaczkami w mundurkach + sos ranczerski + 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 Stony 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**
Lemoniada mandarynkowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
Pigwola 106 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**
Kokosowa panna cotta z mussem malinowym i płatkami migdałów 471 kcal - **14,00 ZŁ** NEW
Tapioka z mussem jagodowym i karmelizowanymi orzechami włoskimi 389 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Francuska zupa czosnkowa 356 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Pikantna zupa tajska podana z kurczakiem i makaronem ryżowym 529 kcal - **18,00 ZŁ** NEW
Barszcz ukraiński z jajkiem 245 kcal - **13,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos hoisin 407 kcal - **19,00 ZŁ**
Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal - **19,00 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**

