

**WTOREK 07.04**

### BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z serkiem, rukolą, łososiem i oliwkami 536 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal **-14,00 ZŁ**
- Kura Rozpruwacz- kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 425 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 477 kcal **-12,00 ZŁ**
- Paluch z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 459 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 551 kcal **-14,00 ZŁ**
- Klasyk- szynka, ser, pomidor, ogórek, kiełki 393 kcal **-12,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 483 kcal **-16,00 ZŁ** 🌶️🌶️

### ŚNIADANIA

- Czekoladowa owsianka z duszoną śliwką z cynamonem 458 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Jogurt+ frużelina z borówki + crunchy 321 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

### OBIADY

- Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 712 kcal - **22,00 ZŁ**
- Wegetariańskie mielone z puree i mizerią 554 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z kopytkami i surówką z ogórków kiszonych 817 kcal **-22,00 ZŁ**
- Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z ryżem 570 kcal **-22,00 ZŁ**
- Pulpeciki w sosie z suszonych pomidorów + puree + surówka 698 kcal **-23,00 ZŁ** NEW
- Knedle ze śliwką 750 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą 722 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Pierogi z kapustą i grzybami 877 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pieróżki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal **-18,00 ZŁ**
- Naleśniki z twarożkiem + mus mango 769 kcal **-18,00 ZŁ** ✓
- Zielone naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy 760 kcal **-22,00 ZŁ** ✓

### SALATKI

- Salatka Cezar z kurczakiem 631 kcal **-23,00 ZŁ**
- Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanym, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym 546 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing 785 kcal **-25,00 ZŁ** ✓

### ZESTAW DNIA!

Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi + 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 a'la tiramisu 234 kcal **-12,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 306 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada cytrynowa 66 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwólada 106 kcal **-14,00 ZŁ**

### DESERY

- Orzechowa krajanka z lukrem cytrynowym 782 kcal **-14,00 ZŁ** KETO
- Deser cini minis 715 kcal **-13,00 ZŁ** NEW
- Czekoladowe belriso z truskawkami i białą czekoladą 386 kcal - **11,00 ZŁ** NEW
- Pistacjowe tiramisu 595 kcal **-13,00 ZŁ**

### ZUPY

- Krem z pomidorów z parmezanem i zielonym pesto 326 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 557 kcal **-22,00 ZŁ** 🌶️🌶️

### ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką+ dip orzechowy 649 kcal **-19,00 ZŁ**

### BAO BAO

- Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp 573 kcal - **23,00 ZŁ**



**ŚRODA 08.04**

### BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z serkiem, rukolą, łososiem i oliwkami 536 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal **-14,00 ZŁ**
- Kura Rozpruwacz- kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 425 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 477 kcal **-12,00 ZŁ**
- Paluch z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 459 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 551 kcal **-14,00 ZŁ**
- Klasyk- szynka, ser, pomidor, ogórek, kiełki 393 kcal **-12,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ** 🌶️🌶️

### ŚNIADANIA

- Jogurt naturalny bez cukru+ crunchy z czekoladą 302 kcal **-10,00 ZŁ** ✓
- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 469 kcal **-12,00 ZŁ** ✓

### OBIADY

- Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z ziemniaczkami i surówka z pekińskiej 714 kcal **-25,00 ZŁ**
- Kurczak w żółtym sosie curry z ryżem basmati 458 kcal **-22,00 ZŁ**
- Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną 452 kcal **-22,00 ZŁ**
- Fit pierś z kurczaka + sos sweet chili z kuskusem i bukietem warzyw 584 kcal **-23,00 ZŁ**
- Kotleciki serowo-jajeczne+ cząstki ziemniaka + mizeria 762 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą 610 kcal **-20,00 ZŁ** ✓
- Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 842 kcal **-22,00 ZŁ**
- Noodle z krewetkami po koreańsku 606 kcal **-25,00 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki 1009 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierozki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 379 kcal **-20,00 ZŁ**
- Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem 817 kcal **-22,00 ZŁ**
- Naleśniki z twarożkiem jagodowym 740 kcal **-20,00 ZŁ** ✓ NEW

### SALATKI

- Salatka z kurczakiem, filetemi pomarańczymi, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 427 kcal **-23,00 ZŁ**
- Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Salatka nicejska z tuńczykiem 683 kcal **-25,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem + Zupa **29,00 ZŁ**

🔍 [zdrowycatering.pl](http://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 porzeczkowe 351 kcal **-13,00 ZŁ**
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada malinowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwola 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

### DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal **-10,00 ZŁ**
- Deser matcha z frużeliną mango marakuja 571 kcal **-14,00 ZŁ**
- Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód 736 kcal **-12,00 ZŁ**
- Tiramisu truskawkowe 396 kcal **-12,00 ZŁ**

### ZUPY

- Zupa koperkowa z jajkiem 263 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Rosół z makaronem 227 kcal **-12,00 ZŁ**

### ROLLS

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 439 kcal **-19,00 ZŁ**
- Rollsy z sałatką, szynką i serem 844 kcal **-18,00 ZŁ**

### PRZEKĄSKI

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



**CZWARTEK 09.04**

### BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z serkiem, rukolą, łososiem i oliwkami 536 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal **-14,00 ZŁ**
- Kura Rozpruwacz- kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 425 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 477 kcal **-12,00 ZŁ**
- Paluch z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 459 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 551 kcal **-14,00 ZŁ**
- Klasyk- szynka, ser, pomidor, ogórek, kiełki 393 kcal **-12,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 483 kcal **-16,00 ZŁ** 🌶️🌶️

### ŚNIADANIA

- Jogurt+crunchy+duszone śliwki 552 kcal **-14,00 ZŁ** ✓
- Owsianka a'la szarlotka 413 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 348 kcal **-14,00 ZŁ** ✓

### OBIADY

- Indyjski butter chicken podany z ryżem 611 kcal **-22,00 ZŁ**
- Strogonow wołowo- wieprzowy z kopytkami i buraczkami z chrzanem 570 kcal **-23,00 ZŁ**
- Polędwica wieprzowa w sosie ze szparagami z puree ziemniaczanym  
+ czerwona kapusta 536 kcal **-23,00 ZŁ** NEW
- Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach  
i colesławem 484 kcal **-22,00 ZŁ**
- Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii 678 kcal **-24,00 ZŁ** **KETO**
- Gulasz curry z tofu z pomarańczową nutą + ryż 734 kcal **-20,00 ZŁ** ✓🌶️🌶️
- Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem 883 kcal **-23,00 ZŁ**
- Ravioli z borowikami 644 kcal **-24,00 ZŁ** ✓
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 1003 kcal **-17,50 ZŁ**
- Pierogi z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym 918 kcal **-17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal **-18,00 ZŁ**
- Naleśniki z cukinią i pieczarkami 550 kcal **-20,00 ZŁ** ✓ NEW
- Naleśniki bounty 864 kcal **-18,00 ZŁ** ✓

### SAŁATKI

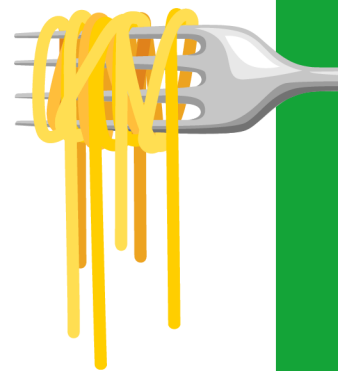
- Sałatka z makaronem, suszonymi pomidorami, pieczarkami  
marynowanymi, mozzarellą + dressing 535 kcal **-21,00 ZŁ** ✓
- Sałatka meksykańska z kurczakiem 437 kcal **-23,00 ZŁ**
- Sałatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą  
+ dressing 762 kcal **-22,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem  
+ Zupa **29,00 ZŁ**

🔍 [zdrowycatering.pl](http://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**
- Koktajl brzoskwinowo- truskawkowy 322 kcal **-12,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal **-12,50 ZŁ**
- Lemoniada mandarynkowa 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwólada 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

### DESERY

- Biszkopt kawowy z kremem wiśniowym 451 kcal **-12,00 ZŁ**
- Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 379 kcal **-10,00 ZŁ**
- Truskawkowy pudding chia 420 kcal **-11,00 ZŁ** NEW
- Deser leśny mech 418 kcal **-12,00 ZŁ**

### ZUPY

- Meksykańska zupa z dynią, kurczakiem  
i kukurydzą 319 kcal **-12,00 ZŁ** 🌶️🌶️
- Zupa krem z pieczarek 271 kcal **-11,00 ZŁ** ✓

### ROLLS

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

### BAO BAO

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



**PIĄTEK 10.04**

### BUŁKI&WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Bajgiel z serkiem, rukolą, łososiem i oliwkami 536 kcal **-14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal **-14,00 ZŁ**
- Kura Rozpruwacz- kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 425 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal **-12,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 477 kcal **-12,00 ZŁ**
- Paluch z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 459 kcal **-14,00 ZŁ**
- Bajgiel z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 293 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 551 kcal **-14,00 ZŁ**
- Klasyk- szynka, ser, pomidor, ogórek, kielki 393 kcal **-12,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **-15,00 ZŁ**
- Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 483 kcal **-16,00 ZŁ** 🌶️🌶️

### ŚNIADANIA

- Jogurt+ mus malinowy+ musli 319 kcal **-11,00 ZŁ** ✓
- Pistacjanka z płatkami migdałów 541 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Szakszuka z salami podana z grahamką 628 kcal **-15,00 ZŁ** NEW

### OBIADY

- Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 475 kcal **-24,00 ZŁ**
- Kotlet po pożarsku z puree ziemniaczanym i buraczkami z chrzanem 592 kcal **-22,00 ZŁ**
- Keto kotlecik z indyka z puree z selera i sałatką 332 kcal **-24,00 ZŁ** **KETO**
- Kotleciki z selera, puree ziemniaczane, sałatka z pomidorków koktajlowych 417 kcal **-20,00 ZŁ** ✓
- Wege kotleciki z kalafiora z puree i surówką z marchewki i jabłka 378 kcal **-19,00 ZŁ** ✓
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal **-26,00 ZŁ**
- Linguine z sosem z pieczonej papryki z serem feta 645 kcal **-22,00 ZŁ** ✓ 🌶️
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 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 z twarogiem chrzanowym, szpinakiem i papryką 552 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z serem i musem brzoskwiowym 771 kcal **-18,00 ZŁ** ✓

### SALATKI

- Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 497 kcal **-25,00 ZŁ**
- Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa 591 kcal **-23,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 696 kcal **-24,00 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

- Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal **-13,00 ZŁ**
- Smoothie z wiśni, malin i jagód 275 kcal **-14,00 ZŁ**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal **-13,00 ZŁ**
- Lemoniada mohito 66 kcal **-9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal **-14,00 ZŁ** NEW

### DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 315 kcal **-11,00 ZŁ**
- Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego 303 kcal **-12,00 ZŁ**
- Pudding ryżowy z mascarpone i musem truskawkowym 369 kcal **-12,00 ZŁ** NEW
- Deser dubajska czekolada 725 kcal **-16,00 ZŁ**

### ZUPY

- Kalafiorowa zupa krem 261 kcal **-12,00 ZŁ** ✓
- Curry ramen z mleczkiem kokosowym z krewetkami 428 kcal **-27,00 ZŁ** 🌶️

### ROLLS

- Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal **-20,00 ZŁ**

### BURGER

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

### PRZEKAŚKI

- Mini sajgonki z warzywami z dipem chili-mango 407 kcal **-12,00 ZŁ** 🌶️

