

**WTOREK 05.05**

### BUŁKI&WRAPY

- Paluch z kurczakiem, jalapeno, kukurydzą, sałatą i sosem czosnkowym 727 kcal - **14,00 ZŁ** 🌶️🌶️
- Ciabatta z rukolą, camembert i konfiturą z żurawiny 522 kcal - **13,50 ZŁ** 🌿
- Bułka ziarnista z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 376 kcal - **11,00 ZŁ** 🌿
- Bułeczka z pastą z tuńczyka i papryką 406 kcal - **13,00 ZŁ**
- Bajgiel z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 427 kcal - **13,00 ZŁ** NEW
- Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim 428 kcal - **16,00 ZŁ** NEW

### ŚNIADANIA

- Waniliowa kaszka manna z jabłkami prażonymi i orzechami 419 kcal - **12,00 ZŁ** 🌿
- Mini croissanty podane z twarożkiem truskawkowym i owocami 488 kcal - **13,00 ZŁ** 🌿 NEW

### OBIADY

- Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami 694 kcal - **24,00 ZŁ**
- Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem 468 kcal - **22,00 ZŁ**
- Pzyzy z mięsem + kiszona kapusta 709 kcal - **22,00 ZŁ**
- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 616 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż+ bukiet warzyw 582 kcal - **23,00 ZŁ**
- Kurczak w sosie tymiankowym + puree z kalafiora + mizeria 756 kcal - **24,00 ZŁ** KETO 🌿
- Wege kotleciki z kalafiora z puree i buraczkami 353 kcal - **19,00 ZŁ** 🌿
- Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 561 kcal - **20,00 ZŁ** 🌿
- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 1008 kcal - **17,50 ZŁ**
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** 🌿
- Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki z nadzieniem po bolońsku + dip pomidorowy 712 kcal - **22,00 ZŁ**
- Naleśniki z kremem mascarpone-kajmak i frużeliną wiśniową 1037 kcal - **19,00 ZŁ** 🌿

### SALATKI

- Salatka z mozzarellą, pomidorkami, oliwkami, suszonymi pomidorami + dressing pesto 552 kcal - **22,00 ZŁ** 🌿
- Salatka z brzoskwinia, serem kozim, orzechami włoskimi i dressingiem 813 kcal - **23,00 ZŁ** 🌿
- Bowl z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami + mix ziaren, dressing 828 kcal - **25,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami  
+ 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 czekoladowo- pistacjowy 343 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie wiśniowo- pomarańczowe 291 kcal - **14,00 ZŁ**
- Smoothie truskawkowe z chia 288 kcal - **12,50 ZŁ**
- Lemoniada mandarynkowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwola 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwola z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwola z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

### DESERY

- Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwki 269 kcal - **11,00 ZŁ**
- Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi i czekoladą z posypką z herbatników i migdałów 368 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser kokosowo budyniowy z konfiturą na kruchym spodzie 420 kcal - **14,00 ZŁ**
- Deser malinowa chmurka 588 kcal - **12,00 ZŁ**

### ZUPY

- Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i jajkiem 315 kcal - **12,00 ZŁ**
- Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni i fetą 452 kcal - **12,00 ZŁ**

### ROLLS

- Rollsy z sałatą, szynką i serem 844 kcal - **18,00 ZŁ**

### BURGER

- Buteczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 681 kcal - **25,00 ZŁ**



**ŚRODA 06.05**

## BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel z ziarnami z jajkiem sadzonym, bekonem i cebulką prażoną 651 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 502 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 469 kcal - **13,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Bułka z pastą z grillowanych bakłażana i papryki 322 kcal - **10,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

## ŚNIADANIA

- Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej  
+ crunchy 321 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Owsianka bananowy kajmak 410 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

## OBIADY

- Chicken karahi po indyjsku z ryżem 515 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem 592 kcal - **22,00 ZŁ**
- Schabowy po wiedeńsku z puree i mizerią 626 kcal - **23,00 ZŁ**
- Szaszłyk drobiowy z warzywami, ziemniaczki, sos tzatziki 553 kcal - **24,00 ZŁ**
- Keto placki z kalafiora z gulaszem 817 kcal - **25,00 ZŁ KETO**
- Kotleciki ziemniaczane w sosie kurkowym  
+ kuskus perłowy+ sałatka 726 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Ravioli ze szpinakiem i ricottą w sosie parmezanowym 803 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
- Noodle z fasolką i kurczakiem 613 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pieróżki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 509 kcal - **19,00 ZŁ**
- Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym 670 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 615 kcal - **18,00 ZŁ** ✓

## SALATKI

- Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami,  
parmezanem+ oliwa bazyliowa 591 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z pieczoną marchewką, ciecierzycą, serem capresi  
i pomarańczowym vinegrette 708 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Bowl po tajsku z kurczakiem 477 kcal - **25,00 ZŁ**

## ZESTAW DNIA!

Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem  
+ 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 z wiśni, malin i jagód 275 kcal - **14,00 ZŁ**
- Koktajl mango lassi 306 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada lawendowa 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

## DESERY

- Biszkopt z musem rabarbarowym i śmietaną 473 kcal - **13,00 ZŁ**
- Deser Caffé Latte 860 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pistacjowe tiramisu 595 kcal - **13,00 ZŁ**
- Deser czekośliwka z kremem mascarpone 727 kcal - **14,00 ZŁ**

## ZUPY

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą 291 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Zupa chrzanowa z jajkiem 296 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

## ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą  
z marchewką+ dip orzechowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**
- Rolls z kurczakiem i warzywami  
+ sos musztardowo-miodowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**

## BAO BAO

- Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami  
ziemnymi i kolendrą 681 kcal - **25,00 ZŁ**
- Czarny burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi  
i sosem bbq 662 kcal - **24,00 ZŁ**

## CZWARTEK 07.05

### BULKI&WRAPY

- Schab "burger" 627 kcal - **16,00 ZŁ**
- Bułka z twarogiem, wędliną i papryką 300 kcal - **13,00 ZŁ**
- Bułeczka z sałatą i mazdamerem 436 kcal - **12,50 ZŁ** ✓
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 630 kcal - **14,00 ZŁ**
- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 399 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 459 kcal - **12,00 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

- Jogurt+ mus malinowy+ musli 319 kcal - **11,00 ZŁ**
- Owsianka chałwowa 429 kcal - **11,00 ZŁ**

### OBIADY

- Tacosy z kurczakiem i fasolą 420 kcal - **20,00 ZŁ**
- Kurczak korma z ryżem 842 kcal - **22,00 ZŁ**
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 645 kcal - **23,00 ZŁ**
- Schab z pieczonymi ziemniaczkami z sosem pieczeniowym + buraczki 586 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 542 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak w panko z ryżem curry i surówką z kapusty pekińskiej 605 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo- szpinakowym z keto puree z dynii i colesławem 713 kcal - **26,00 ZŁ** **KETO**
- Kotleciki brokułowe z mozzarellą+puree+surówka 509 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 563 kcal - **23,00 ZŁ**
- Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 550 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Makaron z sosem pomidorowym po tajsku z indykiem 580 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 421 kcal - **18,00 ZŁ**
- Naleśniki czekoladowe z dżemem brzoskwiniowym 686 kcal - **19,00 ZŁ** ✓ NEW
- Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem+ dip czosnkowy 776 kcal - **22,00 ZŁ**

### SALATKI

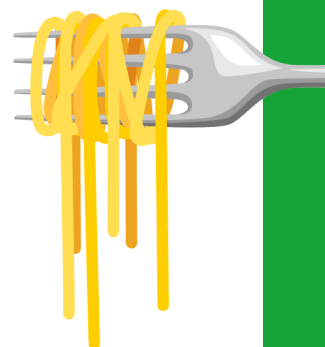
- Bowl po hawajsku z kuskusem perłowym, indykiem i ananasem 585 kcal - **25,00 ZŁ**
- Salatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym 588 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
- Salatka z kurczakiem, filetami pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 427 kcal - **23,00 ZŁ**

### ZESTAW DNIA!

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią + 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 tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie malinowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 313 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada mohito 56 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

### DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal - **10,00 ZŁ**
- Deser straciatella z kruchą posypką 426 kcal - **11,00 ZŁ**
- Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie 471 kcal - **12,00 ZŁ**
- Deser dubajka czekolada 725 kcal - **16,00 ZŁ**
- Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady 282 - **14,00 ZŁ**

### ZUPY

- Zupa gulaszowa 165 kcal - **18,00 ZŁ**
- Grzybowa zupa krem z borowikami 211 kcal - **15,00 ZŁ** ✓

### ROLLS

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 319 kcal - **19,00 ZŁ**
- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal - **21,00 ZŁ**

### BAO BAO

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

### PRZEKĄSKI

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym 582 kcal - **22,00 ZŁ**



**PIĄTEK 08.05**

### BULKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 626 kcal - **16,00 ZŁ**
- Bułeczka ziarnista z hummusem paprykowym, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 432 kcal - **10,00 ZŁ** ✓
- Bułka ziarnista z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 376 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z serkiem śmietankowym i łososiem 443 kcal - **13,00 ZŁ** NEW
- Paluch z gyrosem i dipem meksykańskim 425 kcal - **12,00 ZŁ**
- Bułeczka z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą 531 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

### ŚNIADANIA

- Jogurt+brzoszkwinka + crunchy czekoladowe 264 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Kokosowa jaglanka z konfiturą mango marakuja 309 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Tarta z kurkami, gorgonzolą i orzechami włoskimi 457 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

### OBIADY

- Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 413 kcal - **24,00 ZŁ**
- Kotlet z kurczaka z ziemniakiem hasselback + sos ranczerski 656 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kurczak po seczuańsku z ryżem 543 kcal - **22,00 ZŁ**
- Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i mizerią 672 kcal - **20,00 ZŁ** NEW ✓
- Spaghetti aglio, olio e peperoncino 587 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 775 kcal - **26,00 ZŁ**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 840 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 833 kcal - **17,50 ZŁ** ✓
- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 365 kcal - **18,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z kapustą i grzybami 620 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
- Naleśniki z twarożkiem i konfiturą truskawkową 686 kcal - **20,00 ZŁ** ✓

### SAŁATKI

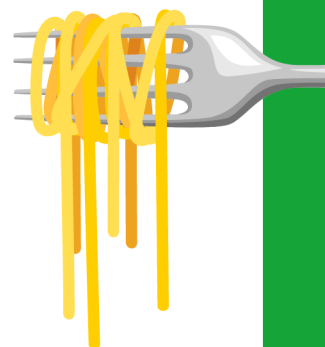
- Sałatka z warzywami, grillowanym halloumi i dressingiem czosnkowym 471 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
- Sałatka z kurczakiem, makaronem, suszonymi pomidorami, prażonym słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 539 kcal - **22,00 ZŁ**
- Poke bowl z łososiem teriyaki 731 kcal - **25,00 ZŁ**

### 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 Bounty 322 kcal - **12,00 ZŁ**
- Truskawkowe lassi 191 kcal - **13,00 ZŁ**
- Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 284 kcal - **13,00 ZŁ**
- Lemoniada cytrynowa 66 kcal - **9,00 ZŁ**
- Pigwolada 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
- Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

### DESERY

- Fit brownie z wiśniami z polewą czekoladową 272 kcal - **11,00 ZŁ**
- Czekoladowe belriso z malinami i kremem pistacjowym 404 kcal - **12,00 ZŁ** NEW
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 484 kcal - **12,00 ZŁ**

### ZUPY

- Zupa pomidorowa z makaronem 324 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Zupa krem z ziemniaczków i pora z dodatkiem pieczonego łososa 409 kcal - **16,00 ZŁ**

### ROLLS

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

### BURGER

- Burger w stylu drwala drwala z sosem chrzanowym 972 kcal - **27,00 ZŁ**

