

PONIEDZIAŁEK 18.05

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 602 kcal - **14,00 ZŁ**
Paluch klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 491 kcal - **13,00 ZŁ**
Schab "burger" 627 kcal - **16,00 ZŁ**
Bułeczka ziarnista z hummusem paprykowym, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 432 kcal - **10,00 ZŁ** ✓
Bułka z serkiem chrzanowym i warzywami 329 kcal - **12,00 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** ✓

OBIADY

- Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony 428 kcal - **22,00 ZŁ**
Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty 520 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 698 kcal - **27,00 ZŁ** KETO
Cukinia zapiekana po meksykańsku w wersji wege 345 kcal - **24,00 ZŁ** ✓
Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 997 kcal - **22,00 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** ✓
Pierozki gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 421 kcal - **18,00 ZŁ**
Naleśniki z wiosennym twarogiem 985 kcal - **21,00 ZŁ** ✓ NEW!
Naleśniki czekoladowe z serem białym i sosem malinowym 773 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 620 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Sałatka z kurczakiem, ananasem, porem, kukurydzą, goudą, słonecznikiem + dip czosnkowy 546 kcal - **22,00 ZŁ**
Swojska micha z ziemniakiem, boczkiem i ogórkiem kiszonym 769 kcal - **21,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony + 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 - **11,00 ZŁ**
Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal - **13,00 ZŁ**
Malinowe lassi 224 kcal - **14,00 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

- 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 552 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 312 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Raita - pikantny chłodnik 275 kcal - **14,50 ZŁ** ✓ NEW!

WTOREK 19.05

BUŁKI&WRAPY

- Tortilla z pastą jajeczną+ warzywa 457 kcal - **16,00 ZŁ** ✓
- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal - **14,00 ZŁ**
- Ciabatta z kurczakiem, sosem bazyliowym i warzywami 569 kcal - **14,00 ZŁ**
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Ciabatta z musztardą, jajkiem i polędwicą sopocką z ogórkiem kiszonym 366 kcal - **14,00 ZŁ**
- Bułka z ziarnami z masłem, sałatą, serem żółtym i warzywami 537 kcal - **12,00 ZŁ**
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt chia z mussem mango+ granola 430 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
- Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Kurczak w sosie mango z ryżem i sałatką z ogórka po azjatycku 479 kcal - **22,00 ZŁ**
- Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i kapustą kiszoną 710 kcal - **22,00 ZŁ**
- 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** ✓
- Kluski leniwe ze śmietaną i sosem truskawkowym 626 kcal - **19,00 ZŁ** ✓ **NEW!**
- Spaghetti Bolognese z parmezanem 513 kcal - **23,00 ZŁ**
- Spaghetti aglio, olio e peperoncino 587 kcal - **20,00 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** ✓
- Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 746 kcal - **20,00 ZŁ**

SAŁATKI

- Sałatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 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 rafaelo 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 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

- Szarlotka 301 kcal - **10,00 ZŁ**
- Tapioka truskawkowa z mussem mango 144 kcal - **11,00 ZŁ** **NEW!**
- Pistacjowe tiramisu z konfiturą z malin 660 kcal - **13,00 ZŁ**
- Deser leśny mech 418 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa krem z buraczką z prażonymi pestkami dyni 304 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
- Zupa chrzanowa z jajkiem 245 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** 🌶️🌶️

BURGER

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



ŚRODA 20.05

BUŁKI&WRAPY

- Ciabatta z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 510 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 548 kcal - **14,00 ZŁ**
Bajgiel Cezar 626 kcal - **16,00 ZŁ**
Paluch klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 491 kcal - **13,00 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** ✓

ŚNIADANIA

- Jogurt z toffi + karmelizowane orzechy 462 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Owsianka czekoladowa z dodatkiem mango 376 kcal - **12,00 ZŁ** ✓

OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami na ciepło 686 kcal - **22,00 ZŁ**
Schabowy z puree ziemniaczanym i mizerią 574 kcal - **22,00 ZŁ**
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
Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 411 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Tagliatelle z duszoną botwiną i halloumi 640 kcal - **23,00 ZŁ** ✓ NEW!
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**
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** ✓
Pierozki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 464 kcal - **18,00 ZŁ**
Zielone naleśniki z łososiem i serkiem śmietankowym 939 kcal - **22,00 ZŁ** NEW!
Naleśniki straciatella 786 kcal - **20,00 ZŁ**

SALATKI

- Salatka z makaronem, selerem naciowym, ciociorką i ananasem + dip curry 649 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Salatka z buraczkami, dynią i polędwiczką wieprzową+dressing 624 kcal - **25,00 ZŁ**
Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 771 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 Słony Karmel na mleku bez laktozy 290 kcal - **12,00 ZŁ**
Smoothie truskawkowe z chia 293 kcal - **12,50 ZŁ**
Zielony koktajl ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą mięty 141 kcal - **13,00 ZŁ** NEW!
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

- Tarta rabarbarowa 474 kcal - **11,00 ZŁ** NEW!
Deser malinowa chmurka 513 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 634 kcal - **13,00 ZŁ**

ZUPY

- Zupa koperkowa z jajkiem 249 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 311 kcal - **11,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 430 kcal - **19,00 ZŁ**
Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal - **19,00 ZŁ**

BAO BAO

- Buleczki bao bao białe czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 666 kcal - **26,00 ZŁ**



CZWARTEK 21.05

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel Cezar 626 kcal - **16,00 ZŁ**
Schab "burger" 627 kcal - **16,00 ZŁ**
Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 668 kcal - **14,00 ZŁ**
Bułeczka z pastą z tuńczyka i papryką 406 kcal - **13,00 ZŁ**
Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 403 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 469 kcal - **13,00 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**
Wrap ze stripsami, sałatą, ogórkiem i dipem mango jalapeno 499 kcal - **18,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt truskawkowy + crunchy czekoladowe 275 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Owsianka z konfiturą malinową i kremem pistacjowym 463 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Ziołowe placuszki z cukinii z twarogiem i wędzonym łososiem 448 kcal - **16,00 ZŁ**

OBIADY

- Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka 528 kcal - **22,00 ZŁ**
Ziołowe klopsiki w sosie cukiniowym z ziemniakami w mundurkach i surówką szwedzką 527 kcal - **23,00 ZŁ** ✓
Drobiowe sznycle z ziemniaczkami tłuczonymi i mizerią 552 kcal - **22,00 ZŁ**
Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż+ surówka 575 kcal - **23,00 ZŁ**
Keto gulasz z kurczaka z brokułami podany z makaronem z cukinii 518 kcal - **25,00 ZŁ KETO NEW!**
Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i potrawką z bakłażana 623 kcal - **21,00 ZŁ** ✓
Penne ze szpinakiem i ricottą 964 kcal - **20,00 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 677 kcal - **22,00 ZŁ**

SALATKI

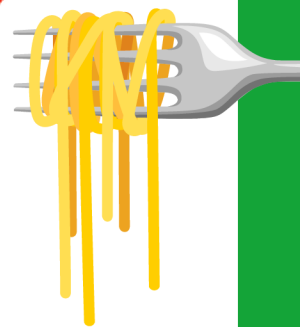
- Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką+ dip czosnkowy 409 kcal - **23,00 ZŁ**
Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 483 kcal - **25,00 ZŁ**
Lekka sałatka z liści botwinki z jajkiem 403 kcal - **22,00 ZŁ** ✓ **NEW!**

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**
Lemoniada czerwona pomarańcza 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 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 dubajka czekolada 725 kcal - **16,00 ZŁ**

ZUPY

- Żurek z białą kiełbaską i jajkiem 390 kcal - **14,00 ZŁ**
Kalafiorowa zupa krem 260 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Chłodnik litewski z jajkiem i koperkiem 236 kcal - **15,00 ZŁ** ✓

ROLLS

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy 603 kcal - **19,00 ZŁ**
Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal - **21,00 ZŁ**

BAO BAO

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

PRZEKĄSKI

- Mini sajgonki z warzywami z dipem chili-mango 407 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Krewetki w panko +2 dipy (słodko pikantny/ koktajlowy) 506 kcal - **25,00 ZŁ** ✓



PIĄTEK 22.05

BUŁKI&WRAPY

- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 602 kcal - **14,00 ZŁ**
Paluch z pastą jajeczną i kiełkami 390 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Ciabatta z serkiem śmietankowym i łososiem 443 kcal - **13,00 ZŁ**
Bułeczka z hummusem z suszonymi pomidorami,
jajkiem i szczypiorkiem 416 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Bułka z twarogiem, wędliną i papryką 300 kcal - **13,00 ZŁ**
Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA

- Jogurt wiśniowy+ crunchy czekoladowe 288 kcal - **11,00 ZŁ** ✓
Owsianka oreo 440 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Mini omeletki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinią 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 646 kcal - **24,00 ZŁ**
Kurczak bbq z pieczonymi ziemniaczkami i brokułem 616 kcal - **23,00 ZŁ**
Kurczak w panko z sosem słodko pikantnym + ryż
+ surówka po chińsku 704 kcal - **24,00 ZŁ**
Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką
z keto zasmażką 830 kcal - **23,00 ZŁ KETO**
Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami
i konfiturą z żurawiny 658 kcal - **22,00 ZŁ** ✓
Makaron tricolore z łososiem w sosie musztardowo-miodowym 739 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** ✓
Pierozki z serem na słodko + śmietana 1036 kcal - **17,50 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** ✓

SAŁATKI

- Sałatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami,
kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 286 kcal - **25,00 ZŁ**
Roślinny bowl z makaronem grandine i mini brokułem 777 kcal - **23,00 ZŁ** ✓ **NEW!**
Sałatka gyros 432 kcal - **22,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą
+ Zupa **32,00 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 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**
Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**
Pigwolada z zieloną herbatą 106 kcal - **14,00 ZŁ**

DESERY

- Makowiec japoński 279 kcal - **11,00 ZŁ**
Deser czekolówka z kremem mascarpone 495 kcal - **14,00 ZŁ**
Deser truskawkowy z białą pierzynką i masą tahini 503 kcal - **12,00 ZŁ**
Czekoladowe belriso z wiśniami
i białą czekoladą 317 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY

- Krem z pora z prażonym sonecznikiem 347 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Barszcz ukraiński z jajkiem 184 kcal - **13,00 ZŁ** ✓

ROLLS

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