♡ zdrowylunch.pl

MENU | PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIA

1. Owsianka z truskawką bezlaktozową, orzechami i nasionami chia 350 g
2. Bułka ciemna z jajecznicą ze boczku, pomidorem i szczypiorkiem 250 g
3. Bułka ciemna z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem 250 g
4. Sałatka "Grecja" 250 g
5. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
6. Ciabatta z łososiem wędzonym, twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem 250 g
7. Bułka ciemna z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
8. Bułka ciemna z jajecznicą z boczkiem, ogórek kiszony 250 g
9. Ciabatta z łososiem wędzonym, twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem 250 g
10. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

OBIADY

1. Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami 350 g
2. Bułka ciemna z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
3. Bułka ciemna z jajecznicą z boczkiem, ogórek kiszony 250 g
4. Ciabatta z łososiem wędzonym, twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem 250 g
5. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
6. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
7. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

PIEROGI

1. Pierogi z ruskim 10 szt. 350 g
2. Pierogi z mięsem 10 szt. 350 g
3. Zestaw pierogi z truskawkami 10 szt. 350 g

GYOZA

1. Gyoza z wieprzowiną i warzywami 10 szt. 350 g

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z serem i truskawkami 2 szt. 350 g
2. Naleśniki z serem i bananem 2 szt. 350 g
3. Naleśniki z truskawkami, bita śmietana 2 szt. 350 g

SALATKI BOWLE

1. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
2. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g

DESERY

1. Ciasto czekoladowe z truskawkami jaś 150 g
2. Ciasto czekoladowe z kawałkami wiśni 150 g
3. Sernik z truskawkami 150 g
4. Sernik pomarańczowy z owocami jaś 150 g
5. Sernik z kawałkami wiśni 150 g

SAŁATKI

1. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
2. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g

NAPOJE

1. Przetarkowy shake pomarańczowy 300 ml
2. Przetarkowy shake truskawkowo-bananowy 300 ml
3. Przetarkowy shake truskawkowo-bananowo-kokosowy 300 ml
4. Przetarkowy Shake z kawałkami wiśni 300 ml
5. Przetarkowy Lunchowy Koktajl Owocowy z kawałkami wiśni 300 ml
6. Przetarkowy Lunchowy Koktajl Owocowy z kawałkami wiśni 300 ml

ZUPY

1. Krupnik 300 ml
2. Pomidorowa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml
3. Pomidorowa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml

DODATKI

1. Ziemniaki 150 g
2. Ziemniaki 150 g
3. Ziemniaki 150 g

BURGERY

1. Burger z kotletem z pulpecikami, grillowanym pomidorem i chipsem z kaszy z sosem pomidorowym 350 g

BAO BAO

1. Bao z kotletem z pulpecikami, ogórkiem kiszonym i chipsem z kaszy z sosem pomidorowym 350 g

DANIE PREMIUM

1. Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami 350 g

DODAJ SZCZEGÓŁOWE POLECANY

Schabowy z rzeszotą podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną.

0 B W 0 J 0 Z P 0

♡ zdrowylunch.pl

MENU | WTOREK

ŚNIADANIA

1. Owsianka z truskawką bezlaktozową, orzechami i nasionami chia 350 g
2. Bułka ciemna z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
3. Pasta z chrzaszczem, kiszonkami i szczypiorkiem 250 g
4. Sałatka "Grecja" 250 g
5. Bułka z jajecznicą z boczkiem, ogórek kiszony 250 g
6. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
7. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

OBIADY

1. Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami 350 g
2. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
3. Bułka z jajecznicą z boczkiem, ogórek kiszony 250 g
4. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
5. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
6. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
7. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

PIEROGI

1. Pierogi z ruskim 10 szt. 350 g
2. Pierogi z mięsem 10 szt. 350 g

GYOZA

1. Gyoza z wieprzowiną i warzywami 10 szt. 350 g

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z truskawkami, bita śmietana 2 szt. 350 g
2. Naleśniki z jabłkami, gruszką i kwaśnym 2 szt. 350 g

DODAJ SZCZEGÓŁOWE POLECANY

Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami

0 B W 0 J 0 Z P 0

♡ zdrowylunch.pl

MENU | ŚRODA

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z serem i truskawkami 2 szt. 350 g
2. Naleśniki z jabłkami, gruszką i kwaśnym 2 szt. 350 g

ROLLY

1. Rolady z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g
2. Rolady z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g

DESERY

1. Deserek kawowo-czekoladowy z ciasteczkiem spekulas 150 g
2. Deserek kawowo-czekoladowy z ciasteczkiem spekulas 150 g
3. Tiramisu bezlaktozowe z pomarańczą 150 g
4. Tiramisu 150 g
5. Tiramisu 150 g

SAŁATKA/BOWL

1. Sałatka z ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g
2. Sałatka z ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g
3. Sałatka z ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g

NAPOJE

1. Shake pomarańczowy 300 ml
2. Shake truskawkowo-bananowo-kokosowy 300 ml
3. Shake z kawałkami wiśni 300 ml
4. Shake z kawałkami wiśni 300 ml
5. Lunchowy Koktajl Owocowy 300 ml
6. Lunchowy Koktajl Owocowy 300 ml

ZUPY

1. Zupa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml
2. Zupa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml

BURGERY

1. Burger z kotletem z pulpecikami, grillowanym pomidorem i chipsem z kaszy z sosem pomidorowym 350 g

BAO BAO

1. Bao z kotletem z pulpecikami, ogórkiem kiszonym i chipsem z kaszy z sosem pomidorowym 350 g

DANIE PREMIUM

1. Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami 350 g

DODAJ SZCZEGÓŁOWE POLECANY

Kurczak kanwa z rzyżem

0 B W 0 J 0 Z P 0

♡ zdrowylunch.pl

MENU | CZWARTEK

ŚNIADANIA

1. Owsianka z truskawką bezlaktozową, orzechami i nasionami chia 350 g
2. Owsianka z truskawkami 350 g
3. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
4. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
5. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
6. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
7. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

OBIADY

1. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
2. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
3. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
4. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
5. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

PIEROGI

1. Pierogi z ruskim 10 szt. 350 g
2. Pierogi z mięsem 10 szt. 350 g
3. Zestaw pierogi z truskawkami 10 szt. 350 g

GYOZA

1. Gyoza z wieprzowiną i warzywami 10 szt. 350 g

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z truskawkami, bita śmietana 2 szt. 350 g
2. Naleśniki z jabłkami, gruszką i kwaśnym 2 szt. 350 g

TRAI ROLL

1. Roll z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g
2. Roll z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g

ROLLY

1. Rolady z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g
2. Rolady z kurczakiem i warzywami z sosem pomidorowym 250 g

DESERY

1. Deserek kawowo-czekoladowy z ciasteczkiem spekulas 150 g
2. Deserek kawowo-czekoladowy z ciasteczkiem spekulas 150 g
3. Tiramisu bezlaktozowe z pomarańczą 150 g
4. Tiramisu 150 g
5. Tiramisu 150 g

SAŁATKI BOWLE

1. Sałatka z kaszą pęcak, ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g
2. Sałatka z kaszą pęcak, ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g
3. Sałatka z kaszą pęcak, ziemniaczkami, kotletem mielonym, ogórkiem kiszonym i sosem tartarskim 250 g

NAPOJE

1. Shake pomarańczowy 300 ml
2. Shake truskawkowo-bananowo-kokosowy 300 ml
3. Shake z kawałkami wiśni 300 ml
4. Shake z kawałkami wiśni 300 ml
5. Lunchowy Koktajl Owocowy 300 ml
6. Lunchowy Koktajl Owocowy 300 ml

ZUPY

1. Krupnik 300 ml
2. Pomidorowa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml
3. Pomidorowa z kaszą kwaś z pulpecikami 300 ml

DODATKI

1. Ziemniaki 150 g
2. Ziemniaki 150 g
3. Ziemniaki 150 g

BURGERY

1. Burger z kotletem 350 g

BAO BAO

1. Bao z kotletem z pulpecikami, ogórkiem kiszonym i chipsem z kaszy z sosem pomidorowym 350 g

DANIE PREMIUM

1. Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i kiszonkami 350 g

DODAJ SZCZEGÓŁOWE POLECANY

Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony

0 B W 0 J 0 Z P 0

♡ zdrowylunch.pl

MENU | PIĄTEK

ŚNIADANIA

1. Owsianka z truskawką bezlaktozową, orzechami i nasionami chia 350 g
2. Owsianka z truskawkami 350 g
3. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
4. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
5. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
6. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
7. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

OBIADY

1. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
2. Bułka z twarożkiem z pomidorem i szczypiorkiem, ogórek kiszony 250 g
3. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
4. Sałatka z kaszą pęcak, rukolą, ser feta, oliwą 250 g
5. Lunch box: Kanapka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko 350 g

PIEROGI

1. Pierogi z ruskim 10 szt. 350 g
2. Pierogi z mięsem 10 szt. 350 g
3. Zestaw pierogi z truskawkami 10 szt. 350 g

GYOZA

1. Gyoza z wieprzowiną i warzywami 10 szt. 350 g

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z truskawkami, bita śmietana 2 szt. 350 g
2. Naleśniki z jabłkami, gruszką i kwaśnym 2 szt. 350 g

DODAJ SZCZEGÓŁOWE POLECANY

Kurczak biały z rzyżem i sosbindą ze wiśniami

0 B W 0 J 0 Z P 0