

MENU

03.11-07.11

PONIEDZIAŁEK

BUŁKI/WRAPY:

- Ciabatta pełnoziarnista z sałatą, goudą i papryką konserwową 600 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatą, bekonem i pomidorem 670 kcal - **12,00 ZŁ**
Bajgiel z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 600 kcal - **14,00 ZŁ** NEW
Burrito z wołowiną 470 kcal - **15,00 ZŁ**

ŚNIADANIA:

- Czekoladowa keto "owsianka" 840 kcal - **14,00 ZŁ**
Śledź po kaszubsku z dodatkiem pieczywa 450 kcal - **13,00 ZŁ**

OBIADY:

- Pierś z kurczaka w sosie curry z puree ziemniaczanym i surówką wietnamską 560 kcal - **22,00 ZŁ**
Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 700 kcal - **22,00 ZŁ**
Schab w sosie chrzanowym, łódzki ziemniaczany, surówka koperkowa 460 kcal - **22,00 ZŁ**
Czarny makaron w sosie maślano-czosnkowym z kurczakiem, parmezanem i pomidorkami 720 kcal - **23,00 ZŁ**
Mielone z jajkiem sadzonym, ziemniaczkami i mizerią 750 kcal - **22,00 ZŁ**
Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką z keto zasmażką 830 kcal - **24,00 ZŁ**
Orkiszowe ravioli z dynią, parmezanem i pestkami dyni 670 kcal - **23,00 ZŁ** NEW ✓
Linguinie z czerwonym pesto, indykiem i grana padano 700 kcal - **22,00 ZŁ**
Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 430 kcal - **18,00 ZŁ**
Naleśniki z powidłami śliwkowymi + krem mascarpone 1000 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z twarogiem chrzanowym, szpinakiem, papryką i łososiem 815 kcal - **25,00 ZŁ**

ROLLS:

- Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 420 kcal - **16,00 ZŁ**

DESERY:

- Szarlotka wiedeńska 350 kcal - **9,00 ZŁ**
Deser matcha z frużeliną mango marakuja 570 kcal - **13,00 ZŁ**
Deser dubajski czekolada 730 kcal - **16,00 ZŁ**
Czeko pudding z tapioki + mus truskawkowy + orzechy włoskie 370 kcal - **12,00 ZŁ**

SALATKI:

- Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem 350 kcal - **21,00 ZŁ**
Salatka z kurczakiem, filetem pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 450 kcal - **22,00 ZŁ**
Salatka z makaronem, parmeńską, burratą i pomidorkami 620 kcal - **25,00 ZŁ** NEW

NAPOJE:

- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 200 kcal - **11,00 ZŁ**
Koktajl mango lassi 300 kcal - **11,00 ZŁ**
Proteinowy shake czekoladowy 350 kcal - **12,00 ZŁ**

ZUPY:

- Indyjska zupa z soczewicy 450 kcal - **10,00 ZŁ** ✓
Kwaśnica 320 kcal - **11,00 ZŁ**
Rosół z tortellini z mięsem 280 kcal - **14,00 ZŁ**

BURGER/BAO BAO:

- Buleczki bao bao białe czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 670 kcal - **25,00 ZŁ**
Cheeseburger palimorda z jalapeno 480 kcal - **21,00 ZŁ** 🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

- Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi + Kwaśnica - **29,00 ZŁ**

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.

MENU

03.11-07.11

WTOREK

BUŁKI/WRAPY:

- Bajgiel z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny 620 kcal - **14,00 zł** ✓
Ciabatta z cheddarem, salami i dipem mango jalapeno 600 kcal - **13,00 zł**
Ciabatta z pasztetem, roszką i konfiturą z żurawiny 600 kcal - **12,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Zapiekane bułeczki z pieczarkami, serem i jajkiem 420 kcal - **14,00 zł**
Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami 430 kcal - **15,00 zł**
Owsianka chałwowa 430 kcal - **12,00 zł**
Jajka na sosie tatarskim z bułeczką 630 kcal - **13,00 zł**
Gofr + owoce + polewa toffie 460 kcal - **15,00 zł** NEW

OBIADY:

- Lekko pikantne skrzydełka z kurczaka podane z pieczonymi ziemniaczkami i tzatziki 670 kcal - **22,00 zł** 🌶️
Kurczak po hawajsku podany z ryżem 480 kcal - **22,00 zł**
Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem 410 kcal - **22,00 zł**
Kopytka w sosie koperkowym 450 kcal - **19,00 zł** ✓
Boeuf stroganow podany z bagietką 490 kcal - **22,00 zł**
Makaron 4 sery 1100 kcal - **22,00 zł** ✓
Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 550 kcal - **23,00 zł**
Kurczak w sosie maślanym podany z brokułem z parmezanem 700 kcal - **24,00 zł**
Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 300 kcal (9szt) - **18,00 zł** ✓
Naleśniki z pieczarkami i goudą 570 kcal - **22,00 zł** ✓
Naleśniki z mango i twarogiem waniliowym 750 kcal - **18,00 zł** ✓

ROLLS:

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos słodko-pikantny 300 kcal - **19,00 zł**

DESERY:

- Malinowy tofurnik z polewą czekoladową 340 kcal - **10,00 zł**
Kawowy pudding chia z brzoskwinia 390 kcal - **9,00 zł**
Deser leśny mech 450 kcal - **10,00 zł**
Deser Cini Minis 720kcal - **12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka Cezar z kurczakiem 390 kcal - **21,00 zł**
Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli 550 kcal - **23,00 zł** 🌶️
Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing 800 kcal - **25,00 zł**

NAPOJE:

- Proteinowy shake pistacjowy 500 kcal - **13,00 zł**
Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 175 kcal - **12,00 zł**
Koktajl brzoskwinio- truskawkowy z kurkumą 300 kcal - **12,00 zł** NEW

ZUPY:

- Zupa szpinakowa z jajkiem 330 kcal - **11,00 zł** ✓
Żurek z białą kielbaską i jajkiem 430 kcal - **13,00 zł**

BURGER:

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 630 kcal - **22,00 zł**

PRZEKĄSKI:

- Krewetki w panko +2 dipy (słodko pikantny/ koktajlowy) 580 kcal - **25,00 zł** NEW 🌶️

ZESTAW DNIA!

- Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i marchewką z groszkiem
+ Zupa szpinakowa z jajkiem - **29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.

MENU

03.11-07.11

ŚRODA

BUŁKI/WRAPY:

- Ciabatta pełnoziarnista z pastą jajeczną z chrzanem i szczypiorkiem 450 kcal -**11,00 zł** ✓
Schiacciata z salami, goudą, grillowanymi pieczarkami i dipem pomidorowym 540 kcal -**15,00 zł**
Ciabatta z szarpanym kurczakiem teriyaki, colesławem i ogórkiem 550 kcal -**14,00 zł**
Bajgiel z twarożkiem, wędliną z indyka, papryką i szczypiorkiem 450 kcal -**14,00 zł** NEW
Wrap z paluszkami rybnymi, sosem tatarskim i warzywami 660 kcal -**16,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Owsianka z matchą, frużeliną malinową i pistacjami 420 kcal -**14,00 zł**
Hummus klasyczny z nachosami 265 kcal -**10,00 zł**

OBIADY:

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 500 kcal -**22,00 zł**
Wołowina po wietnamsku podana z ryżem brązowym 465 kcal -**24,00 zł**
Szaszłyk drobiowy z warzywami, ziemniaczki, sos tzatziki 590 kcal -**22,00 zł**
Papryka faszerowana ryżem, soczewicą i chorizo 1030 kcal -**22,00 zł**
Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem 800 kcal -**22,00 zł**
Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 990 kcal -**21,00 zł** ✓
Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 390 kcal -**18,00 zł**
Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 740 kcal -**18,00 zł** NEW
Naleśniki z serkiem waniliowym/ dżemem 570 kcal -**16,00 zł** NEW ✓

ROLLS:

- Spring rolls [krewetka/kurczak] + sos hoisin 520 kcal -**18,00 zł**

DESERY:

- Tarta z musem z owoców leśnych i kremem z białą czekoladą 400 kcal -**10,00 zł**
Deser malinowa chmurka 580 kcal -**11,00 zł**
Deser 3 bit 490 kcal -**11,00 zł**
Dyniowe tiramisu 490 kcal -**12,00 zł**
Keto pieczone owoce leśne pod migdałowo-kokosową kruszonką z dodatkiem kremu mascarpone 430 kcal -**12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka z kurczakiem, gruszką, serem pleśniowym, orzechami + dip miodowo musztardowy 535 kcal -**23,00 zł**
Salatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 700 kcal -**23,00 zł**
Salatka z ziemniaczkami, karczochami, mozzarellą, suszonymi pomidorami 780 kcal -**25,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy Snickers 540 kcal -**11,00 zł**
Smoothie truskawkowe z chia 290 kcal -**11,00 zł**
Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal - **12,00 zł**

ZUPY:

- Zupa pomidorowa z makaronem 320 kcal -**11,00 zł** ✓
Keto orzechowa zupa z dodatkiem kurczaka 660 kcal -**12,00 zł**

BURGER/BAO BAO:

- Burger z serem panierowanym, rukolą i żurawiną 635 kcal -**21,00 zł**
Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majoj i kolendrą 810 kcal -**25,00 zł** 🌶️🌶️

ZESTAW DNIA!

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami
+ Zupa pomidorowa z makaronem - **29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.

MENU

03.11-07.11

CZWARTEK

BULKI/WRAPY:

- Bajgiel z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą 660 kcal - **13,00 zł** ✓
Ciabatta z rukolą, camembert, konfiturą z żurawiny i tartymi orzechami włoskimi 520 kcal - **12,00 zł** ✓
Ciabatta pełnoziarnista z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 550 kcal - **13,00 zł** ✓
Schiacciata z twarogiem z rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem 340 kcal - **14,00 zł** NEW ✓
Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim 400 kcal - **15,00 zł**

ŚNIADANIA:

- Czekoladowa owsianka z konfiturą z czarnej porzeczki i migdałami 530 kcal - **11,00 zł**
Panckes z serkiem waniliowym i konfiturą 670 kcal - **16,00 zł** NEW

OBIADY:

- Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką 375 kcal - **22,00 zł**
Halibut w sosie koperkowym, ziemniaczki, surówka z marchewki i jabłka 450 kcal - **25,00 zł** NEW
Lasagne z mięsem wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 970 kcal - **22,00 zł**
Kurczak po koreańsku podany z makaronem udon 780 kcal - **23,00 zł**
Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 450 kcal - **21,00 zł** ✓
Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 380 kcal - **20,00 zł** ✓
Makaron w kremowym sosie cukiniowym z chorizo 700 kcal - **22,00 zł**
Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 600 kcal - **20,00 zł** ✓
Pierogi gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 300 kcal - **20,00 zł**
Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 750 kcal - **22,00 zł**
Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z borówki 970 kcal - **20,00 zł** ✓

ROLLS:

- Spring rolls (kurczak/ wołowina/ krewetka) + sos hoisin 375 kcal - **19,00 zł**

DESERY:

- Torcik czekoladowy z kremem ganache 620 kcal - **9,00 zł**
Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 450 kcal - **9,00 zł**
Kawowa panna cotta z kremem czekoladowym 860 kcal - **14,00 zł** NEW
Budyń piernikowo-czekoladowy z konfiturą z wiśni 400 kcal - **12,00 zł**

SALATKI:

- Salatka z makaronem w pesto, kurczakiem i warzywami 580 kcal - **21,00 zł**
Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanymi, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym 530 kcal - **21,00 zł**
Poke bowl z krewetkami w panko 760 kcal - **25,00 zł**

NAPOJE:

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 330 kcal - **11,00 zł**
Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą 340 kcal - **12,00 zł**
Smoothie wiśniowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 365 kcal - **13,00 zł**

ZUPY:

- Zupa tikka masala 230 kcal - **10,00 zł** ✓
Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 550 kcal - **21,00 zł** 🌶️🌶️

BAO BAO:

- Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 700 kcal - **24,00 zł**

ZESTAW DNIA!

- Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i mini marchewką
+ Zupa tikka masala - **29,00 zł**

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.

MENU

03.11-07.11

PIĄTEK

BUŁKI/WRAPY:

- Ciabatta z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kielkami 630 kcal - **14,00 ZŁ**
Ciabatta pełnoziarnista z kozim serkiem, gruszką, rukolą i orzechami 530 kcal - **13,00 ZŁ** ✓
Bajgiel z polędwicą sopocką i jajkiem 670 kcal - **14,00 ZŁ**
Ciabatta z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 450 kcal - **12,00 ZŁ** ✓
Wrap z halloumi, warzywami i dipem mango mięta 650 kcal - **16,00 ZŁ** ✓

ŚNIADANIA:

- Pistacjanka z płatkami migdałów id 3690 550 kcal - **13,00 ZŁ**

OBIADY:

- Rybka po grecku + pieczywo 260 kcal - **14,00 ZŁ** NEW
Ziołowe placuszki z cukinii z twarogiem i wędzonym łososiem 300 kcal - **15,00 ZŁ**
Cukinia faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym 640 kcal - **22,00 ZŁ** NEW ✓
Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-ziołowym z ryżem parabolicznym i dzikim 930 kcal - **26,50 ZŁ**
Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym 840 kcal - **19,00 ZŁ** ✓
Gnocchi w sosie gorgonzola ze szpinakiem i orzechami włoskimi 950 kcal - **20,00 ZŁ** ✓
Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem, mozzarellą i pomidorami
+ puree z koperkiem+ zasmażana marchewka 500 kcal - **22,00 ZŁ**
Spaghetti carbonara 850 kcal - **20,00 ZŁ**
Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami,
pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 600 kcal - **24,00 ZŁ**
Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy+ imbir marynowany 345 kcal - **18,00 ZŁ**
Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 760 kcal - **18,00 ZŁ** ✓
Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem 820 kcal - **20,00 ZŁ**

ROLLS:

- Spring rolls (łosoś/krewetka/warzywa) + sos orzechowy 450 kcal - **18,00 ZŁ**

DESERY:

- Serniczek jagodowy na spodzie czekoladowym 390 kcal - **9,00 ZŁ**
Czekoladowe fit ptasie mleczko z chia z warstwą malinową 200 kcal - **9,00 ZŁ**
Krem pistacjowy z kataifi +mascarpone+ truskawka 725 kcal - **14,00 ZŁ** NEW
Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z konfiturą brzoskwiniową 430 kcal - **12,00 ZŁ**
Tapioka malinowa z prażonymi migdałami 260 kcal - **13,00 ZŁ**

SALATKI:

- Salatka z makaronem, suszonymi pomidorami, oliwkami, mozzarellą,
prażonym słonecznikiem+ dressing miódowo-musztardowy 520 kcal - **21,00 ZŁ**
Salatka hawajska z indykiem i ananasem 500 kcal - **22,00 ZŁ** NEW
Salatka z wędzonym pstręgiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą
z dressingiem czosnkowo-musztardowym 320 kcal - **21,00 ZŁ**

NAPOJE:

- Shake proteinowy a'la tiramisu 230 kcal - **11,00 ZŁ**
Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 320 kcal - **12,00 ZŁ**
Smoothie wiśniowo- truskawkowe 230 kcal - **11,00 ZŁ**

ZUPY:

- Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami 250 kcal - **14,00 ZŁ** NEW ✓
Pikantna zupa pomidorowa z mleczkiem kokosowym i ryżem 480 kcal - **14,00 ZŁ** ✓

BURGER/BAO BAO:

- Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny 720 kcal - **25,00 ZŁ**
Bułeczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku
i dipem chili majo 850 kcal - **26,00 ZŁ**

ZESTAW DNIA!

- Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym
+ Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami - **29,00 ZŁ**

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.
Z tego powodu, menu może ulec zmianie.