

MENU

07.04-11.04



PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

Pierś z kurczaka w sosie curry z brązowym ryżem i surówką wietnamską - **22,00 ZŁ** 700 kcal

Devolay z masłem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi - **22,00 ZŁ** 600 kcal

Makaron linguine w sosie szpinakowym z gorgonzolą z dodatkiem indyka - **22,00 ZŁ** 700 kcal

OBIAD VEGE:

Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej - **19,00 ZŁ** ✓ 550 kcal

OBIAD KETO:

Pieczony schab w sosie porowo-cytrynowym z fasolką z keto zasmażką - **24,00 ZŁ** 900 kcal

DESER:

Muffinka Red Velvet - **9,50 ZŁ** NEW 450 kcal

Fit Monte - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser jeżynowy posypany granolą - **9,00 ZŁ** 350 kcal

Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód - **10,00 ZŁ** 600 kcal

SALAATKA:

Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem - **19,00 ZŁ** 700 kcal

Salatka z rukolą, camembert, żurawiną, grzankami i dressingiem - **19,00 ZŁ** NEW 550 kcal

SHAKE/SMOOTHIE

Shake proteinowy mascarpone mango-marakuja - **10,00 ZŁ** 200 kcal

Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu - **11,00 ZŁ** 500 kcal

PIEROGI:

Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

ZUPA:

Krem z białych warzyw z natką pietruszki - **10,00 ZŁ** 200 kcal

Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym - **21,00 ZŁ** NEW 500 kcal

BURGER:

Klasyczny cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ** 500 kcal

Cheeseburger palimorda z jalapeno - **19,00 ZŁ** NEW 450 kcal

BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym

i sałatką z czerwonej kapusty - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Bajgiel z salami, camembertem i ogórkiem konserwowym - **13,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta z guacamole, jajkiem i pomidorem - **12,00 ZŁ** 550 kcal



MENU

07.04-11.04



WTOREK

OBIAD:

Lekko pikantne skrzydełka z kurczaka podane z pieczonymi ziemniaczkami i tzatziki - **22,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 10 kcal

Roladka z kurczaka z suszonymi pomidorami i szpinakiem w sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym i colesławem - **22,00 ZŁ** 550 kcal

Makaron tricolore z łososiem w sosie cytrynowym z koperkiem - **24,00 ZŁ** 600 kcal

OBIAD VEGE:

Świderki w kremowym sosie grzybowym z kurkami, parmezanem i natką pietruszki - **19,00 ZŁ** 🌱 700 kcal

DESER:

Szarlotka wiedeńska - **9,00 ZŁ** 🆕 350 kcal

Kawowy pudding chia z brzoskwinią - **9,00 ZŁ** 450 kcal

Jogurt+ frużelina porzeczkowa+ musli - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser leśny mech - **10,00 ZŁ** 450 kcal

KETO DESER:

Ketogeniczne ciasto jogurtowe z malinami - **10,00 ZŁ** 300 kcal

SALAATKA:

Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem+ dressing - **19,00 ZŁ** 600 kcal

Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli - **21,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 0 kcal

SHAKE/KOKTAJL:

Shake proteinowy Słony Marcepan na mleku bez laktozy - **10,00 ZŁ** 🆕 300 kcal

Koktajl wiśniowo-bananowy na mleku migdałowym - **11,00 ZŁ** 350 kcal

PIEROGI:

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 700 kcal

Pierozki z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 900 kcal

ZUPA:

Zupa krem z pomidorów z bazylią i kulkami mozzarelli - **11,00 ZŁ** 300 kcal

ŚNIADANIE:

Jajka podane z sosem tatarskim, pieczywem i warzywami - **12,00 ZŁ** 550 kcal

SAJGONKI:

Sajgonki z warzywami + dip słodko-pikantny (3szt) - **12,00 ZŁ** 350 kcal

BAO BAO:

Bułeczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2szt) - **23,00 ZŁ** 600 kcal

BUŁKI:

Bajgiel Caprese - **12,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta pełnoziarnista z mozzarellą, szynką parmeńską, pomidorem i oliwkami czarnymi - **13,00 ZŁ** 500 kcal

Ciabatta z jajkiem i chipsem z boczku - **11,00 ZŁ** 600 kcal



MENU

07.04-11.04



ŚRODA

OBIAD:

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami - **22,00 ZŁ** 500 kcal

Wołowina po wietnamsku podana z ryżem brązowym - **24,00 ZŁ** 450 kcal

Nuggetsy podane z pieczonymi ziemniaczkami i dipem słodko-kwaśnym - **22,00 ZŁ** 700 kcal

OBIAD VEGE:

Orzechowe kaszotto z grillowanym serem halloumi - **19,00 ZŁ** ✓ 700 kcal

Wegetariański gulasz z "mięsem" sojowym i warzywami z kaszą gryczaną - **19,00 ZŁ** ✓ 550 kcal

DESER:

Tarta z musem z owoców leśnych i kremem z białą czekoladą - **10,00 ZŁ** NEW 350 kcal

Jogurt z "ziemią" jadalną i musem mango-marakuja - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser leśnych skrzatów z konfiturą jagodową - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Deser malinowa chmurka - **11,00 ZŁ** 450 kcal

DESER:

Pieczone owoce leśne pod migdałowo-kokosową kruszonką z dodatkiem kremu mascarpone - **12,00 ZŁ** 500 kcal

SALATKA:

Salatka z makaronem, pomidorami, mozzarellą w kulkach, kaparami + dressing ziołowy - **19,00 ZŁ** NEW 600 kcal

Salatka z jajkiem, halloumi, bekonem, pomidorkami, kukurydzą, kiełkami+ dressing - **20,00 ZŁ** 900 kcal

SHAKE:

Shake proteinowy Snickers - **10,00 ZŁ** 500 kcal

Shake z jagodami i gruszką na mleku sojowym - **12,00 ZŁ** 300 kcal

PIEROGI:

Pierogi z serem na słodko z musem malinowo- limonkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ** 900 kcal

ZUPA:

Aromatyczna zupa marokańska harira z dodatkiem kurczaka - **11,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 350 kcal

ZUPA KETO:

Keto orzechowa zupa z dodatkiem kurczaka i kolendry - **12,00 ZŁ** 700 kcal

RAMEN:

Ramen z wołowiną, makaronem, grzybami mun, jajkiem, pak choi, dymką i sezamem - **27,00 ZŁ** 700 kcal

BAO BAO:

Bułeczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majoj i kolendrą - **25,00 ZŁ** 🌶️🌶️ 600 kcal

BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z pastą jajeczną, wędliną wieprzową, pomidorem i kiełkami - **12,00 ZŁ** 450 kcal

Ciabatta z musztardą, pieczoną polędwiczką wieprzową i warzywami - **12,00 ZŁ** 500 kcal

Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kiełkami - **14,00 ZŁ** 600 kcal



MENU

07.04-11.04



CZWARTEK


OBIAD:

Kotlet schabowy podany z pieczonymi ziemniaczanymi kulkami i colesławem - **22,00 ZŁ** 600 kcal

Kurczak po tajsku w sosie słodko kwaśnym podany z ryżem - **22,00 ZŁ** 600 kcal

Lasagne z mięsem wieprzowym w sosie beszamelowym - **22,00 ZŁ** 700 kcal

OBIAD VEGE:

Klopsy z ciecierzycy w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i lekką surówką - **19,00 ZŁ**  700 kcal

DESER:

Torcik czekoladowy z kremem ganache - **9,00 ZŁ** 600 kcal

Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami - **9,00 ZŁ** 450 kcal

Deser chia z musem z owoców leśnych i białą czekoladą - **9,00 ZŁ** 200 kcal

Pistacjowe tiramisu - **12,00 ZŁ** 550 kcal

SALATKA:

Salatka z serkiem górskim, szynką parmeńską, kurczakiem i żurawinowym winegret - **21,00 ZŁ** 500 kcal

Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanymi, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym - **19,00 ZŁ** 500 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy - **10,00 ZŁ**  300 kcal

Smoothie truskawkowo-jeżynowe na mleku migdałowym - **11,00 ZŁ** 300 kcal

PIEROGI:

Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierogi ruskie z okrasą z cebulki - **15,00 ZŁ** 700 kcal

ZUPA:

Orientalna zupa tikka masala - **10,00 ZŁ** 200 kcal

BURGER:

Burger wołowy z grillowanym serkiem górskim, bekonem i konfiturą z żurawiny - **19,00 ZŁ** 600 kcal

ŚNIADANIE:

Keto szakszuka z papryką, boczkiem i salami - **13,00 ZŁ** 450 kcal

Kulki ziemniaczane nadziewane serem gouda i prażoną cebulką podane z sosem marinara - **12,00 ZŁ** 450 kcal

BUŁKI:

Bajgiel z serem cheddar, chipsami z salami, pomidorem i musztardą - **13,00 ZŁ** 600 kcal

Ciabatta z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym - **11,00 ZŁ** 450 kcal

Ciabatta pełnoziarnista z pieczonym kurczakiem, mango i dressingiem jogurtowo-miodowym - **12,00 ZŁ** 500 kcal



MENU

07.04-11.04



PIĄTEK

OBIAD:

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki - **24,00 ZŁ** 600 kcal

Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-ziółowym z ryżem parabolicznym i dzikim - **28,00 ZŁ** NEW 900 kcal

Indyk w batatowym sosie enchilada z risotto ze szparagami, groszkiem i szpinakiem+ surówka - **22,00 ZŁ** 450 kcal

OBIAD VEGE:

Lasagne ze szpinakiem i serem feta z dipem czosnkowym - **19,00 ZŁ** ✓ 700 kcal

DESER:

Serniczek jagodowy na spodzie czekoladowym - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Czekoladowe fit ptasie mleczko z chia z warstwą malinową - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Jogurt+ mus mango marakuja + musli czekoladowe - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Mus czekoladowo- chałwowy z dodatkiem frużeliny wiśniowej - **9,00 ZŁ** 300 kcal

Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z konfiturą brzoskwińową - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Placuszki kokosowe podane z twarogiem waniliowym z orzechami i konfiturą z owoców leśnych - **12,00 ZŁ** 500 kcal

KETO DESER:

Keto wuzetka z dodatkiem konfitury jagodowej - **9,00 ZŁ** 300 kcal

SALATKA:

Salatka z makaronem, suszonymi pomidorami, oliwkami, mozzarellą, prażonym słonecznikiem + dressing miodowo-musztardowy - **19,00 ZŁ** 550 kcal

Salatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] - **19,00 ZŁ** 700 kcal

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake o smaku sernika cytrynowego - **10,00 ZŁ** 300 kcal

Smoothie wiśniowo- truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych - **11,00 ZŁ** 350 kcal

PIEROGI:

Pierogi z twarogiem i jagodami podane ze śmietanką z cukrem - **15,00 ZŁ** 900 kcal

Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 ZŁ** 700 kcal

ZUPA:

Zupa krem z pomidorów z dodatkiem parmezanu - **10,00 ZŁ** 300 kcal

GYOZA:

Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy - **16,00 ZŁ** 300 kcal

BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i cebulką czerwoną - **19,00 ZŁ** 550 kcal

BUŁKI:

Ciabatta pełnoziarnista z pastą z tuńczyka i ogórkiem konserwowym - **11,00 ZŁ** 450 kcal

Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **12,00 ZŁ** 550 kcal

Bajgiel z guacamole, jajkiem, rukolą i pomidorem - **13,00 ZŁ** 600 kcal

 zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.

Z tego powodu, menu może ulec zmianie.