

MENU

14.04-18.04



PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

Rolada drobiowa w szynce parmeńskiej w sosie chrzanowym z puree ziemniaczanym i colesławem - **22,00 ZŁ**

Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną - **22,00 ZŁ**

Kotleciki z indyka z papryką i kukurydzą w sosie ajvar z ryżem arroz verde i surówką z marchewki z mandarynką - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

Penne ze szpinakiem i serem feta - **19,00 ZŁ** ✓

KETO OBIAD:

Keto roladka drobiowa ze szpinakiem w szynce parmeńskiej w sosie majonezowym podana z colesławem - **24,00 ZŁ**

DESER:

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

Deser tiramisu - **10,00 ZŁ** NEW

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

Jogurt+filety z mandarynki+ crunchy z owocami - **9,00 ZŁ**

Mini pączusie z kremem pistacjowym - **9,00 ZŁ**

KETO DESER:

Keto sernik chałwowy - **9,00 ZŁ**

SAŁATKA:

Sałatka z brzoskwinia, serem kozim, orzechami włoskimi i dressingiem - **19,00 ZŁ**

Sałatka z pieczoną marchewką, kurczakiem, serem capresi i pomarańczowym vinegrette - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy o smaku ciastka - **10,00 ZŁ** NEW

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

PIEROGI:

Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 ZŁ**

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

ZUPA:

Krem porowy - **10,00 ZŁ**

KIESZONKI:

Kieszonki z nadzieniem bolońskim+ dip słodko pikantny - **12,00 ZŁ** NEW 🌶️🌶️🌶️

BURGER:

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

BUŁKI:

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

Bajgiel z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą i rukolą - **13,00 ZŁ**

Ciabatta pełnoziarnista z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **11,00 ZŁ**



MENU

14.04-18.04

WTOREK



OBIAD:

Makaron w pesto bazyliowym z dodatkiem kurczaka, oliwek, pomidorków i szpinaku - **22,00 ZŁ**

Wołowina po azjatycku podana na makaronie ryżowym - **24,00 ZŁ**

Mielone w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym i buraczkami - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

Cukinia faszerowana po włosku z dipem ziołowo- ogórkowym - **19,00 ZŁ** ✓

DESER:

Ciasto bananowe z pistacjami - **9,00 ZŁ**

Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi i czekoladą z posypką z herbatników i migdałów - **9,00 ZŁ**

Deser malinowa chmurka - **11,00 ZŁ**

Jogurt+ frużelina wiśniowa + crunchy czekoladowe - **9,00 ZŁ**

Owsianka Fit Snickers bez laktozy - **10,00 ZŁ**

Naleśniki czekoladowe z twarogiem waniliowym i musem truskawkowym (3 szt) - **12,00 ZŁ**

KETO DESER:

Keto pancakes z kremem orzechowym - **13,00 ZŁ**

SALATKA:

Salatka z jajkiem, halloumi, pomidorkami, kukurydzą, słonecznikiem+ dressing - **20,00 ZŁ**

Salatka z kaszą, papryką, mango z dodatkiem krewetek pieczonych w czosnku i natce pietruszki - **21,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

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

Smoothie wiśniowo- pomarańczowe - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

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

Pierogi z serem na słodko - **15,00 ZŁ**

ZUPA:

Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i jajkiem - **10,00 ZŁ**

BAO BAO:

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

ŚNIADANIE:

Jajecznica po meksykańsku z chorizo i bułeczką keto - **13,00 ZŁ**

BUŁKI:

Bajgiel z serkiem śmietankowym i szynką parmeńską - **13,00 ZŁ**

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

Ciabatta z sałatą, goudą, jajkiem i warzywami - **12,00 ZŁ**



MENU

14.04-18.04



ŚRODA

OBIAD:

- Indyk w sosie śmietanowym z kaszą orkiszową i pieczonymi warzywami (papryka, cukinia, pieczarki) - **22,00 zł**
Spaghetti w sosie śmietanowo-koperkowym z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem i parmezanem - **24,00 zł**
Indyk w sosie ziołowym z puree ziemniaczanym i brokułem na parze - **22,00 zł**
Papryka faszerowana kaszą jaglaną, mięsem i warzywami - **22,00 zł**

OBIAD KETO:

- Keto fuczki z sosem pieczarkowym - **20,00 zł**

DESER:

- Muffinka Red Velvet - **9,50 zł** NEW
Jogurtowa panna cotta z mussem wiśniowym i czekoladą - **9,00 zł**
Pistacjowe tiramisu - **12,00 zł**
Jogurt+ frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy - **9,00 zł**
Naleśniki z serkiem straciatella i konfiturą z truskawek - **12,00 zł**

SALATKA:

- Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem - **19,00 zł**
Salatka Cezar z kurczakiem - **19,00 zł**

SHAKE/SMOOTHIE:

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy - **10,00 zł**
Smoothie z wiśni, malin i jagód - **11,00 zł**

PIEROGI:

- Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 zł**
Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym - **15,00 zł**

ZUPA:

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą - **10,00 zł**

BAO BAO:

- Bułeczki Bao Bao z tofu w marynacie teriyaki, warzywami po koreańsku, sosem chili majo - **22,00 zł** 🌶️🌶️🌿

BURGER:

- Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] - **19,00 zł** NEW

SAJGONKI:

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko- pikantnym id 3085 450 kcal (6szt) - **12,00 zł**

BUŁKI:

- Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **12,00 zł**
Bajgiel z rukolą, serkiem typu górskiego, czarnuszką i konfiturą z żurawiny - **12,00 zł** NEW
Ciabatta pełnoziarnista z pastą jajeczną, wędliną wieprzową, pomidorem i kiełkami - **12,00 zł**



MENU

14.04-18.04



CZWARTEK

OBIAD:

Kurczak po koreańsku podany z ryżem - **22,00 ZŁ**

Pieczony indyk w sosie cytrynowo-szałwiowym z ziemniaczkami w koperku i sałatką z warzywami i marynowaną cebulką - **22,00 ZŁ**

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią - **22,00 ZŁ**

Makaron w sosie pomidorowym z kurczakiem - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

Tofu po tajsku w sosie słodko kwaśnym podane z ryżem - **19,00 ZŁ** ✓

OBIAD KETO:

Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z keto puree z dynii i colesławem - **25,00 ZŁ** 🌶️🌶️

DESER:

Jabłecznik z kruszonką i karmelem - **9,00 ZŁ**

Deser straciatella z kruchą posypką - **9,00 ZŁ**

Deser truskawkowy z pierzynką mascarpone i masą tahini - **10,00 ZŁ**

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

SALATKA:

Sałatka z polędwiczką, winogronami, orzechami włoskimi i parmezanem + dressing - **19,00 ZŁ**

Sałatka z fasolką białą, pomidorami pieczonymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy a'la tiramisu - **10,00 ZŁ**

Smoothie brzoskwiniowo - marchewkowe z bananem na mleku sojowym - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

Pierogi z truskawkami - **15,00 ZŁ** NEW

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

ZUPA:

Ramen z dodatkiem masła orzechowego w wersji fit podany z makaronem i dymką - **10,00 ZŁ**

Keto zupa serowo-cebulowa z prażonymi orzechami - **11,00 ZŁ**

KIESZONKI:

Kieszonki ze szpinakiem i dipem czosnkowym - **12,00 ZŁ** NEW

BAO BAO:

Bułeczki bao bao z wieprzowiną, rukolą, ogórkiem konserwowym, prażoną cebulką i sosem chilli majo - **24,00 ZŁ**

BUŁKI:

Ciabatta z serkiem śmietankowym, sałatką, bekonem i pomidorem - **12,00 ZŁ**

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

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



MENU

14.04-18.04



PIĄTEK

OBIAD:

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

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

OBIAD VEGE:

Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą - **19,00 ZŁ** ✓

DESER:

Fit snickers - **9,00 ZŁ**

Deser leśny mech - **10,00 ZŁ**

SALATKA:

Salatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym - **19,00 ZŁ**

SHAKE:

Shake proteinowy Słony Marcepan na mleku bez laktozy - **10,00 ZŁ** NEW

ZUPA:

Barszczyk czerwony z uszkami z kapustą i grzybami - **12,00 ZŁ**

ŚNIADANIE:

Keto panierowany ser Halloumi na mixie sałat z warzywami i oliwą z oliwek - **19,00 ZŁ**

BUŁKI:

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

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



zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.

Z tego powodu, menu może ulec zmianie.