

MENU

22.04-25.04



WTOREK

OBIAD:

Devolay z maselkiem podany z frytkami + colesław - **22,00 Zł** NEW

Makaron tagliatelle z sosem z camembert z suszonymi pomidorami, pieczarkami i kurczakiem - **22,00 Zł**

Indyk w sosie cebulowo- pieprzowym podany z żółtym ryżem - **22,00 Zł**

OBIAD VEGE:

Naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy - **22,00 Zł** ✓

Frytki z batatów podane z zielonym pesto i serem feta - **20,00 Zł** ✓

DESER:

Serniczek na zimno z musem truskawkowym - **9,00 Zł**

Mini pączki: pistacja, krówka, malina+budyń - **8,00 Zł**

Pudding chia z konfiturą z jeżyn i prażonymi migdałami - **9,00 Zł**

Czekoladowa owsianka z konfiturą z czarnej porzeczki i migdałami - **11,00 Zł** NEW

Pistacjowe tiramisu - **12,00 Zł**

SALATKA:

Salatka Cezar z kurczakiem - **19,00 Zł**

Salatka z roszponką, kuskus, halloumi, jajkiem, pomidorem+ dip czosnkowy - **20,00 Zł**

SHAKE/SMOOTHIE:

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

Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu - **11,00 Zł**

PIEROGI:

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

Pierogi z jagodami z dodatkiem śmietanki - **22,00 Zł** NEW

ZUPA:

Zupa krem marchwiowo-ziemniaczana z pestkami dyni - **10,00 Zł** NEW

BURGER:

Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp - **20,00 Zł** NEW

BAO BAO:

Buteczki bao bao z wieprzowiną, rukolą, ogórkiem konserwowym, prażoną cebulką i sosem chilli majo - **24,00 Zł** 🌶️🌶️

BUŁKI:

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

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

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



MENU

22.04-25.04



ŚRODA

OBIAD:

Pieczone podudzia z puree ziemniaczanym i buraczkami z chrzanem - **22,00 ZŁ** < NEW

Kurczak w żółtym sosie curry z ryżem basmati - **22,00 ZŁ** < NEW 🌶️🌶️🌶️

Schabowy z ziemniakami w mundurkach i kapustą zasmażaną - **22,00 ZŁ**

OBIAD VEGE:

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

DESER:

Ciasto marchewkowe z dodatkiem orzechów i polewą - **9,00 ZŁ** < NEW

Muffinka z jogurtem i żurawiną - **10,00 ZŁ** < NEW

Kawowy pudding bez laktozy na mleku kokosowym - **10,00 ZŁ**

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

Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód - **11,00 ZŁ**

Makowe naleśniki z twarogiem pomarańczowym i owocami - **12,00 ZŁ**

KETO DESER:

Keto deser orzechowy z mascarpone - **10,00 ZŁ**

SALATKA:

Salatka z kurczakiem, filetem pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym - **20,00 ZŁ** < NEW

Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy - **19,00 ZŁ**

SHAKE/SMOOTHIE:

Shake proteinowy rafaello z maliną - **10,00 ZŁ**

Smoothie truskawka- rabarbar - **11,00 ZŁ**

PIEROGI:

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

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

ZUPA:

Zupa krem z pomidorów z bazylią i kulkami mozzarelli - **10,00 ZŁ**

KIESZONKI:

Kieszonki z nadzieniem gyros + dip tysiąca wysp - **12,00 ZŁ** < NEW

WRAP:

Wrap z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym - **12,00 ZŁ**

ŚNIADANIE:

Gzik z keto pieczywem i pomidorkami koktajlowymi - **13,00 ZŁ**

BUŁKI:

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

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

Bajgiel Caprese - **12,00 ZŁ**



MENU

22.04-25.04



CZWARTEK

OBIAD:

- Indyk w sosie pieczarkowym z ryżem i surówką kopenhaską - **22,00 Zł** NEW
- Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z duffinkami ziemniaczanymi i mizerią - **22,00 Zł**
- Pieczony filet z kurczaka z ziemniakami w mundurkach i korniszonkami - **22,00 Zł** NEW
- Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem - **22,00 Zł** NEW

OBIAD KETO:

- Keto lasagne z cukini z sosem bolognese - **24,00 Zł**

DESER:

- Jabłecznik z kruszonką i karmelem - **9,00 Zł**
- Sakiewki z kruchego ciasta z owocami leśnymi - **8,00 Zł** NEW
- Jogurt **bez laktozy** z siemieniem, chia z musem z owoców leśnych i migdałami - **9,00 Zł**
- Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musem wiśniowym - **11,00 Zł**
- Deser leśny mech - **10,00 Zł**

SALAATKA:

- Salatka z makaronem, suszonymi pomidorami, pieczarkami marynowanymi, mozzarellą + dressing - **19,00 Zł**
- Salatka z rukolą, kurczakiem, serkiem górskim i konfiturą z żurawiny - **19,00 Zł**

SHAKE/SMOOTHIE:

- Shake proteinowy Słony Marcepan na mleku bez laktozy - **10,00 Zł**
- Smoothie truskawkowe z chia - **11,00 Zł**

PIEROGI:

- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki - **15,00 Zł**
- Pierogi z serem na słodko z sosem truskawkowym - **15,00 Zł**

ZUPA:

- Pikantna zupa tom kha kai podana z kurczakiem i makaronem ryżowym - **18,00 Zł**  NEW

BURGER:

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

BAO BAO:

- Boleczki bao bao z krewetkami, warzywami po koreańsku, sosem chilli majo i kolendrą - **25,00 Zł** 

BULKI:

- Ciabatta z mozzarellą, szynką parmeńską, pomidorem i oliwkami czarnymi - **13,00 Zł**
- Bajgiel z pastą jajeczną i szczypiorkiem - **12,00 Zł** NEW
- Ciabatta z szarpanym kurczakiem bbq, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty - **12,00 Zł**



MENU

22.04-25.04



PIĄTEK

OBIAD:

Spaghetti w sosie śmietanowo-koperkowym z pieczonym łososiem i parmezanem - **24,00 zł**

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

Pstrąg w sosie cytrynowym z ziemniaczkami pieczonymi i buraczkami - **24,00 zł** NEW

Ziemniaczki pieczone z marchewką, kielbaską, cebulką + ogórek kiszony - **12,00 zł**

OBIAD VEGE:

Wegetariański gulasz z ciecior i suszonych pomidorów podany z gnocchi szpinakowym - **19,00 zł** ✓

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

DESER:

Fit ptasie mleczko z nasionkami chia - **9,00 zł**

Muffinka Red Velvet - **10,00 zł**

Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego - **9,00 zł**

Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie - **12,00 zł**

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

KETO DESER:

Keto galaretka truskawkowo-wiśniowa z bitą śmietanką i czekoladą - **10,00 zł**

SALATKA:

Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem limonkowym z chilli - **21,00 zł** 🌶️🌶️

Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem+ oliwa ziołowa - **19,00 zł**

SHAKE/KOKTAJL:

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

Koktajl jabłkowo- malinowy - **11,00 zł** NEW

PIEROGI:

Pierogi z pieczarkami i serem gouda - **15,00 zł**

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

ZUPA:

Grzybowa zupa krem z borowikami - **10,00 zł**

WRAP:

Wrap z jajkiem i guacamole - **13,00 zł**

BURGER:

Burger z nuggetsami, ogórkiem świeżym, pomidorem i dipem majo mango - **20,00 zł** NEW

KIESZONKI:

Kieszonki ze szpinakiem i dipem czosnkowym - **12,00 zł**

BUŁKI:

Ciabatta z sałatką, goudą, jajkiem i warzywami - **12,00 zł**

Bajgiel z kremowym serkiem, łososiem, majonezem i kielkami - **14,00 zł**

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



zdrowycatering.pl

Korzystamy ze świeżych składników, których dostępność może się zmieniać.

Z tego powodu, menu może ulec zmianie.