



**wyższy  
poziom  
catering**

**Optymalne odżywianie słodkie 9.09.-14.09.**

|                     | <b>PONIEDZIAŁEK</b>                            | <b>WTOREK</b>   | <b>ŚRODA</b>   | <b>CZWARTEK</b>   | <b>PIĄTEK</b>   | <b>SOBOTA</b>                        |
|---------------------|--|---|--|---|---|--------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Racuchy ze śliwkami z jogurtem cytrynowym      | Wrap z serkiem chrzanowym i rukolą                    | Chlebek bananowy z konfiturą śliwkowo-czekoladową    | Hummus z suszonymi pomidorami i bagietką pełnoziarnistą | Owsianka z brzoskwinia i masłem orzechowym              | Sandwich z pastą z pieczonej papryki |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Krem z kukurydzy                               | Koktajl jagodowy z sokiem jabłkowym                   | Zupa curry z cukinią                                 | Smoothie bowl owoce leśne z nasionami                   | Sałatka makaronowa z chorizo, ogórkiem i pestkami dyni  | Zupa jagodowa z zacierką             |
| <b>OBIAD</b>        | Kurczak w sosie orzechowym z makaronem ryżowym | Gyros drobiowy z pieczonymi batatami i dipem tzatziki | Wieprzowina słodko-kwaśna i ryżem                    | Nuggetsy z dipem arabiata i ziołowym kuskusem           | Pstrąg w maku z sosem szmaragdowym i puree z batatów    | Marokańska potrawka z bulgurem       |
| <b>PODWIECZOREK</b> | pudding chia z musem brzoskwinowym             | Jagielnik z solonym karmelem                          | Jogurt z miodem, fruzelią malinową i tartą czekoladą | Tarta z nadzieniem wiśniowym                            | Mango lassie  | Ciasto drożdżowe z rabarbarem        |
| <b>KOLACJA</b>      | Kaszotto z pomidorami i bakłażanem             | Sałatka z kaczką w sosie hoisin                       | Carpaccio z burakiem i kozim serem                   | Sałatka a'la Cesar                                      | Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną, mięsem i serem feta | Quiche z pieczarkami                 |

Menu jest poglądowe i może ulec zmianie, zawsze aktualne menu znajdują Państwo w swoim panelu klienta



**wyższy  
poziom  
catering**

**Optymalne odżywianie słodkie 16.09.-21.09.**

|              | PONIEDZIAŁEK                            | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  | SOBOTA  |
|--------------|---|--|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE    | Quesadillas hawajska z dipem BBQ        | Owsianka z sosem z owoców lenych                       | Sandwich śródziemnomorski  | Racuchy drożdżowe z jabłkiem i sosem waniliowym                          | Wrap gyros  | Owsianka z tahini i sosem jagodowym                           |
| II ŚNIADANIE | Koktajl z pomarańczą, kiwi i szpinakiem | Krem z bobu  | Ciasteczka z czekoladą + owoce   | Tom Kha Gai  | Smoothie karaibskie   | Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydzą i ogórkiem konserwowym |
| OBIAD        | Kurczak tajski z ryżem basmati          | Wieprzowina po chińsku z orzechami i makaronem ryżowym | Pałki drobiowe w miodowej marynacie z frytkami z batatów i orzechową surówką z marchewki | Roladki drobiowe ze szparagami, puree ziemniaczanym i fasolką szparagową | Grillowany pstrąg w sosie kurkowym z kaszą gryczaną i marchewką z groszkiem | Fit carbonara   |
| PODWIECZOREK | Fit lion                                | Ciasto jogurtowe z borówkami                           | Deser szarlotkowy z serkiem i herbatnikiem   | Ciasto czekoladowe z nutą pomarańczy                                     | Ciasto ze śliwkami budyniem   | Batoniki z migdałami i żurawiną                               |
| KOLACJA      | Makaron z groszkiem po florencku        | Pęczotto ze szpinakiem i suszonymi pomidorami          | Sałatka z orientalną wołowiną  | Sałatka z łososiem teryaki i mango                                       | Tarta z kozim serem i figami  | Zapiekanka ziemniaczana z brokułami                           |

Menu jest poglądowe i może ulec zmianie, zawsze aktualne menu znajdą Państwo w swoim panelu klienta





WYŻSZY  
POZIOM  
CATERINGU

Optymalne odżywianie wytrawne 9.09.-14.09.

|                     | PONIEDZIAŁEK                                   | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   | SOBOTA                               |
|---------------------|--|---|---|---|--|--------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Omlet z warzywami i dipem ziołowym             | Wrap z serkiem chrzanowym i rukolą                    | Naleśniki z farszem szpinakowym                       | Hummus z suszonymi pomidorami i bagietką pełnoziarnistą | Chlebek ziołowy z twarogiem, kiełkami i pestkami dyni  | Sandwich z pastą z pieczonej papryki |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Krem z kukurydzy                               | Leczo paprykowe                                       | Zupa curry z cukinią                                  | Placuszki z cukinii z dipem bazyliowym                  | Sałatka makaronowa z chorizo, ogórkiem i pestkami dyni | Harira                               |
| <b>OBIAD</b>        | Kurczak w sosie orzechowym z makaronem ryżowym | Gyros drobiowy z pieczonymi batatami i dipem tzatziki | Wieprzowina słodko-kwaśna i ryżem                     | Nuggetsy z dipem arabiata i ziołowym kuskusem           | Pstrąg w maku z sosem szmaragdowym i puree z batatów   | Marokańska potrawka z bulgurem       |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Pudding chia z musem brzoskwinowym             | Jagielnik z solonym karmelem                          | Jogurt z miodem, frużeliną malinową i tartą czekoladą | Tarta z nadzieniem wiśniowym                            | Mango lassie   | Ciasto drożdżowe z rabarborem        |
| <b>KOLACJA</b>      | Kaszotto z pomidorami i bakłażanem             | Sałatka z kaczką w sosie hoisin                       | Carpaccio z burakiem i kozim serem                    | Sałatka a'la Cesar                                      | Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną, mięsem i seremfeta | Quiche z pieczarkami                 |

Menu jest poglądowe i może ulec zmianie, zawsze aktualne menu znajdują Państwo w swoim panelu klienta



WYŻSZY  
POZIOM  
CATERINGU

Optymalne odżywianie wytrawne 16.09.-21.09.

|                     | PONIEDZIAŁEK                          | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  | SOBOTA   |
|---------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Quesadillas hawajska z dipem BBQ      | Totrilla de patatas z mozzarellą              | Sandwich śródziemnomorski  | Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem i pomidorem                       | Wrap gyros  | Pieczyno z pastą orzechową z serem feta                      |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Szpinakowa rolada z łososiem wędzonym | Krem z bobu                                   | Daal z soczewicy z tortillą  | Tom Kha Gai  | Sałatka z tortellini, ogórkiem i papryką                                    | Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydzą i ogórkiem konserowym |
| <b>OBIAD</b>        | Kurczak tajski z ryżem basmati        | Wieprzowina po chińsku z makaronem ryżowym    | Pałki drobiowe w miodowej marynacie z frytkami z batatów i orzechową surówką z marchewki | Roladki drobiowe ze szparagami, puree ziemniaczanym i fasolką szparagową | Grillowany pstrąg w sosie kurkowym z kaszą gryczaną i marchewką z groszkiem | Fit carbonara  |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Fit lion                              | Ciasto jogurtowe z borówkami                  | Clafoutis z brzoskwinia i ricottą waniliową  | Ciasto czekoladowe z nutą pomarańczy                                     | Ciasto ze śliwkami i budyniem   | Batoniki z migdałami i żurawiną                              |
| <b>KOLACJA</b>      | Makaron z groszkiem po florencku      | Pęczotto ze szpinakiem i suszonymi pomidorami | Sałatka z orientálną wołowiną  | Sałatka z łososiem teryaki i mango                                       | Tarta z kozim serem i figami  | Zapiekanka ziemniaczana z brokułami                          |

Menu jest poglądowe i może ulec zmianie, zawsze aktualne menu znajdują Państwo w swoim panelu klienta