



**wyższy  
poziom  
catering**

**Optymalne odżywianie słodkie 14.09.-19.09.**

|                     | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   | SOBOTA   |
|---------------------|--|--|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Quesadilla's z szarpanym kurczakiem i dipem paprykowym | Placuszki daktylowo-czekoladowe z mussem mandarynkowym             | Pasta z oliwek i koziego sera z pieczywem razowym                 | Muffiny marchewkowe z serkiem bananowym                  | Sandwich z jajkiem, sosem musztardowym i rzodkiewką  | Owsianka a'la bounty z czekoladą i truskawkami |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Mango lassie   | Rolada pomidorowa z twarogiem                                      | Owocowe crumble z jogurtem naturalnym                             | Zupa Tom Kha Gai   | Smoothie wiśniowo-kokosowe                           | Zupa curry z cukinią                           |
| <b>OBIAD</b>        | Noodle z kurczakiem, warzywami i sosem sojowym         | Indyk w sosie winogronowym z kluseczkami i surówką z pora          | Pieczone ziemniaki po tajsku z wieprzowiną w sosie słodko-kwaśnym | Pieczeń z szynki w sosie myśliwskim z kaszą i buraczkami | Łosoś w maku na puree z batatów z fasolką szparagową | Nasi goreng z kurczakiem                       |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Ciasto cytrusowe z makiem                              | Sernik kawowy na migdałowym spodzie                                | Snickers  | Ciasto czekoladowe z nutą pomarańczy                     | Szarlotka  | Ciasto szpinakowe                              |
| <b>KOLACJA</b>      | Chili con carne z kuskusem                             | Sałatka hawajska z brzoskwinia, wędzonym kurczakiem i dzikim ryżem | Sałatka z makaronem sojowym, surimi, kukurydzą i ogórkiem         | Risotto z suszonym pomidorem i natką pietruszki          | Lekki bigos z wędzonym indykiem i suszoną morelą     | Tarta z figą i kozim serem                     |

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



**wyższy  
poziom  
catering**

**Optymalne odżywianie słodkie 21.09.-26.09.**

|                     | <b>PONIEDZIAŁEK</b>  | <b>WTOREK</b>  | <b>ŚRODA</b>                                      | <b>CZWARTEK</b>   | <b>PIĄTEK</b>  | <b>SOBOTA</b>                                     |
|---------------------|--|--|---|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Nasza chałka z pastą paprykową z serem feta                | Malinowy smoothie bowl z musli, jagodami goji i smoczym owocem | Wrap z serkiem chrzanowym, łososiem i ogórkiem    | Pancakes kokosowe z sosem truskawkowym                                  | Toskański chleb pomidorowy z twarogiem prowansalskim | Owsianka bananowa z siemieniem lnianym i jeżynami |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Ciasteczka owsiane z owocami                               | Zupa gołąbkowa   | Koktajl jagodowy z bananem i jabłkiem             | Ryba po węgiersku   | Zupa owocowa z zacierką                              | Krem chrzanowy z jajkiem                          |
| <b>OBIAD</b>        | Tagine z polędwiczki wieprzowej z soczewicą i kaszą bulgur | Filet z kaczki na kokosowym ryżu z ziołową marchewką           | Gulasz z indyka z marchewką i buraczanymi gnocchi | Kurczak po chińsku z orzechami i makaronem soba                         | Sandacz na musie porowym z glazurowanymi burakami    | Indyk po pekińsku z ryżem jaśminowym              |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Mus rafaello z sosem truskawkowym                          | Snickers   | Makowiec z konfiturą wiśniową                     | Razowiec pełen śliwek   | Smoothie mango-pomarańcza-brzoskwinia                | Imbirowe ciasto z gruszką                         |
| <b>KOLACJA</b>      | Potrąwka z batatów z fasolką szparagową                    | Zapiekanka makaronowa z brokułami, marchewką i beszamelem      | Sałatka z serem lazur, gruszką i balsamico        | Sałatka ziemniaczana z suszonymi pomidorami, kaparami i czerwoną cebulą | Pizza pasterska z serem ustrzyckim i żurawiną        | Spaghetti alla puttanesca                         |

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



wyższy  
poziom  
catering

Optymalne odżywianie wyprawne 14.09.-19.09.

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   | SOBOTA                           |
|--------------|--|--|---|--|--|----------------------------------|
| ŚNIADANIE    | Quesadilla's z szarpanym kurczakiem i dipem paprykowym | Placuszki z batata z dipem bazyliowym i warzywami                  | Pasta z oliwek i koziego sera z pumpernikiem                      | Serek wiejski z papryką i kiszonym ogórkiem podane z pełnoziarnistą bagietką | Sandwich z jajkiem, sosem musztardowym i rzodkiewką  | Pasta z bobu z pieczywem razowym |
| II ŚNIADANIE | Kalafior po marokańsku                                 | Rolada pomidorowa z twarogiem                                      | Chłopski garnek   | Zupa Tom Kha Gai   | Sałatka makaronowa z brokułami i mozzarellą          | Zupa curry z cukinią             |
| OBIAD        | Noodle z kurczakiem, warzywami i sosem sojowym         | Indyk w sosie winogronowym z kluseczkami i surówką z pora          | Pieczone ziemniaki po tajsku z wieprzowiną w sosie słodko-kwaśnym | Pieczeń z szynki w sosie myśliwskim z kaszą i buraczkami                     | Łosoś w maku na puree z batatów z fasolką szparagową | Nasi goreng z kurczakiem         |
| PODWIECZOREK | Ciasto cytrusowe z makiem                              | Sernik kawowy na migdałowym spodzie                                | Snickers  | Ciasto czekoladowe z nutą pomarańczy   | Szarlotka  | Ciasto szpinakowe                |
| KOLACJA      | Chili con carne z kuskusem                             | Sałatka hawajska z brzoskwinia, wędzonym kurczakiem i dzikim ryżem | Sałatka z makaronem sojowym, surimi, kukurydzą i ogórkiem         | Risotto z suszonym pomidorem i natką pietruszki                              | Lekki bigos z wędzonym indykiem i suszoną morelą     | Tarta z figą i kozim serem       |

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



**wyższy  
poziom  
catering**

**Optymalne odżywianie wytrawne 21.09.-26.09.**

|                     | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   | SOBOTA                               |
|---------------------|--|---|---|---|--|--------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | Nasza chałka z pastą paprykową z serem feta                | Jajecznicza ze szczypiorkiem, bułką i warzywami           | Wrap z serem chrzanowym, łososiem i ogórkiem      | Sandwich z kozim serem, papryką, zatarem i sosem adżika                 | Toskański chleb pomidorowy z twarogiem prowansalskim | Baba ghanoush z pumpernikiem         |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Zupa Caldo Verde   | Zupa gotąbkowa  | Cukinia faszerowana mięsem i czerwoną fasolą      | Ryba po węgiersku   | Arabska zupa fasolowa                                | Krem chrzanowy z jajkiem             |
| <b>OBIAD</b>        | Tagine z polędwiczki wieprzowej z soczewicą i kaszą bulgur | Filet z kaczki na kokosowym ryżu z ziołową marchewką      | Gulasz z indyka z marchewką i buraczanymi gnocchi | Kurczak po chińsku z orzechami i makaronem soba                         | Sandacz na musie porowym z glazurowanymi burakami    | Indyk po pekińsku z ryżem jaśminowym |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Mus rafaello z sosem truskawkowym                          | Snickers  | Makowiec z konfiturą wiśniową                     | Razowiec pełen śliwek   | Smoothie mango-pomarańcza-brzoskwinia                | Imbirowe ciasto z gruszką            |
| <b>KOLACJA</b>      | Potrąwka z batatów z fasolką szparagową                    | Zapiekanka makaronowa z brokułami, marchewką i beszamelem | Sałatka z serem lazur, gruszką i balsamico        | Sałatka ziemniaczana z suszonymi pomidorami, kaparami i czerwoną cebulą | Pizza pasterska z serem ustrzyckim i żurawiną        | Spaghetti alla puttanesca            |

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