

zdrowylunch.pl

# 5 dni, 5 powodów, by spróbować

Kolorowe menu, dużo wyboru i codziennie coś pysznego.



## smak

Pyszne, dopracowane przepisy, które lubisz.



## świeżość

Codziennie świeże składniki od sprawdzonych dostawców.



## wygoda

Zamawiasz online, my dostarczamy pod drzwi.



## różnorodność

Codziennie inny wybór dań – każdy znajdzie coś dla siebie.



## dobry nastrój

Dobre jedzenie to lepszy dzień!

## Polecamy dzisiaj

kolorowe smaki • sycące dania • szybkie decyzje



Dołącz do naszych grup na **WhatsApp**



Menu, przypomnienia i informacje o nowościach –  
szczegóły u naszych handlowców.

zdrowycatering.pl

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Czuj się świetnie!

# Menu | Poniedziałek 01.06.2026

## ŚNIADANIA

- Jogurt chia + mus truskawkowy + musli ..... 11 zł
- Owsianka rafaello ..... 11 zł
- Tarta z karmelizowaną cebulką ..... 10 zł **NEW**

## BUŁKI & WRAPY

- Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem ..... 14 zł
- Bułeczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z jajkiem i ogórkiem kiszonym ..... 13 zł **NEW**
- Bułka z serkiem chrzanowym i warzywami ..... 12 zł
- Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką ..... 14 zł
- Paluch klasyk – szynka, ser żółty, warzywa ..... 13 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ ..... 15 zł

## OBIADY

- Indyjski butter chicken podany z ryżem ..... 22 zł
- Schab w sosie chrzanowym, łódzki ziemniaczane, surówka koperkowa ..... 22 zł
- Devolay z masłem, opiekane ziemniaczki i surówka z kapusty ..... 22 zł
- Kurczak w bekonie w sosie cukiniowym z puree i surówką ..... 23 zł
- Kurczak w sosie maślanym podany z brokułem i parmezanem ..... 24 zł **K**
- Gnocchi z sosem bazyliowym, zielonym groszkiem i parmezanem ..... 20 zł **W**
- Spaghetti carbonara ..... 20 zł **K**
- Pierogi ze szpinakiem, serem feta i mozzarellą podane z sosem czosnkowym ..... 17,50 zł
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 17,50 zł
- Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin ..... 20 zł
- Zielone naleśniki z łososiem i serkiem śmietankowym ..... 22 zł **NEW**

## ROLLSY

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy ..... 19 zł

## DESERY

- Szarlotka ..... 10 zł
- Malinowy pudding chia ..... 12 zł
- Deser dubajski czekolada ..... 16 zł
- Deser kokosowo-budyniowy z konfiturą na kruchym spodzie ..... 14 zł

## SAŁATKI

- Salatka z pieczonym burakiem, serem feta, prażonymi orzechami, pomarańczą i dressingiem ..... 21 zł
- Salatka Cezar z kurczakiem ..... 23 zł

## NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowy 330 ml ..... 12 zł
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 500 ml ..... 13 zł
- Koktajl mango lassi ..... 13 zł
- Lemoniada lawendowa ..... 9 zł
- Pigwolada 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml ..... 14 zł

## ZUPY

- Zupa krem z ogórków kiszonych z dodatkiem sera górskiego ..... 13 zł
- Botwinka z fasolką szparagową i jajkiem ..... 12 zł

## BAO BAO

- Bułeczki bao bao biało-czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2 szt.) ..... 26 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Devolay z masłem, opiekane ziemniaczki i surówka z kapusty – 22 zł



ostre



wege



keto



nowość

# Menu | Wtorek 02.06.2026

## ŚNIADANIA

- Jogurt + brzoskwinia + crunchy czekoladowe ..... 11 zł
- Waniliowa kaszka manna z musem malinowym i migdałami ..... 12 zł
- Zapiekane buteczki z pieczarkami, serem i jajkiem ..... 14 zł **NEW**

## BUŁKI & WRAPY

- Paluch z pastą jajeczną i kielkami ..... 11 zł
- Ciabatta z sałatą, goudą i papryką konserwową ..... 12 zł
- Buteczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym ..... 12 zł
- Schab „burger” ..... 16 zł
- Paluch ziarnisty z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim ..... 14 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ ..... 15 zł

## OBIADY

- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami ..... 23 zł
- Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną ..... 22 zł
- Schab w sosie pieczeniowym z ziemniaczkami i czerwoną kapustą ..... 22 zł
- Keto polędwiczki w sosie pieprzowym + fasolka szparagowa ..... 24 zł **K**
- Kluski leniwe z jogurtem waniliowym i musem truskawkowym ..... 19 zł **wege**
- Wegetariańskie mielone w sosie koperkowym + puree + surówka z marchewki ..... 23 zł **wege**
- Penne ze szpinakiem i ricottą ..... 20 zł
- Penne w sosie śmietanowo-parmezanowym z grillowanymi warzywami i kurczakiem ..... 23 zł
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 17,50 zł
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 17,50 zł
- Naleśniki po meksykańsku zapiekane pod beszamelem ..... 23 zł **wege**
- Zielone naleśniki z twarożkiem malinowym ..... 22 zł **NEW**
- Spring rolls (kurczak / wołowina / krewetka) + sos słodko-pikantny ..... 19 zł

## GYOZA

- Pierozki gyoza z kurczakiem i warzywami (9 szt.).... 18 zł

## DESERY

- Odwrócone ciasto z rabarbarem ..... 10 zł **NEW**
- Deser a'la oreo ..... 11 zł
- Pistacjowe tiramisu 200 ml ..... 13 zł **wege**
- Czekoladowy pudding z tapioki z mango ..... 12 zł

## SAŁATKI

- Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym ..... 23 zł
- Sałatka nicejska z tuńczykiem ..... 25 zł
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing ..... 25 zł

## NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 330 ml ..... 13 zł
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 500 ml ..... 13 zł
- Zielone smoothie z awokado ..... 13 zł **NEW**
- Lemoniada malinowa ..... 9 zł
- Pigwolada 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml ..... 14 zł

## ZUPY

- Chłodnik z ogórka i rzodkiewki ..... 12 zł **NEW**
- Kalafiorowa zupa krem ..... 12 zł

## BURGERY

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem BBQ ..... 23 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Schabowy z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną - 22 zł



ostre



wege



keto



nowość

# Menu | Środa 03.06.2026

## ŚNIADANIA

- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną ..... 12 zł
- Placuszki z jabłkiem + śmietana + konfitura ..... 15 zł

## BUŁKI & WRAPY

- Bajgiel Cezar ..... 16 zł
- Paluch z ziarnami z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym ..... 12 zł
- Bułeczka z ziarnami z kremowym serkiem, łososiem i majonezem ..... 13 zł
- Ciabatta z rukolą, camembert i konfiturą z żurawiny ..... 14 zł
- Bułeczka z sałatą i mazdamerem ..... 12,50 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ ..... 15 zł
- Wrap z kurczakiem i dipem mango jalapeno ..... 18 zł

## OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami ..... 22 zł
- Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty ..... 22 zł
- Roladka z kurczaka z sosem malinowym z puree i surówką z kapusty pekińskiej ..... 23 zł **NEW**
- Półdzwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym z kopytkami i surówką z buraczkami ..... 24 zł
- Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii ..... 24 zł **K**
- Kotleciki brokurowe z mozzarellą w sosie cebulowym + ziemniaczki + coleslaw ..... 20 zł **wege**
- Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem ..... 23 zł
- Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią ..... 23 zł **wege**
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 17,50 zł
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 17,50 zł
- Naleśniki z wiosennym twarożkiem ..... 21 zł **NEW**
- Naleśniki bounty ..... 18 zł

## GYOZA

- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy ..... 18 zł **wege**

## ROLLSY

- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym ..... 21 zł

## DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą ..... 10 zł
- Kokosowy pudding z tapioki z musem mango ..... 13 zł
- Deser malinowa chmurka 200 ml ..... 12 zł
- Tiramisu truskawkowe ..... 10 zł

## SALATKI

- Sałatka z kurczakiem, gruszką, serem pleśniowym, orzechami + dip miodowo-musztardowy ..... 23 zł
- Sałatka drwała (pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip) ..... 22 zł
- Sałatka z pieczonym rabarborem i dressingiem truskawkowym ..... 24 zł **NEW**

## NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 330 ml ..... 12 zł
- Smoothie truskawkowe z chia 500 ml ..... 12,50 zł
- Witaminowe smoothie (pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia) 500 ml ..... 13 zł
- Lemoniada cytrynowa ..... 9 zł
- Pigwolada 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml ..... 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml ..... 14 zł

## ZUPY

- Krem paprykowy z kulkami mozzarelli i prażonymi pestkami dyni ..... 12 zł **wege**
- Rosół z makaronem ..... 12 zł **wege**

## BURGERY

- Burger z wołowiną i plackiem ziemniaczanym ..... 25 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami - 22 zł



ostre



wege



keto



nowość