

zdrowylunch.pl



Menu

Smaczny tydzień zaczyna się tutaj

*Domowe smaki, świeże składniki
i wygoda każdego dnia.*



Świeżo przygotowane

Codziennie gotujemy
ze świeżych składników
najlepszej jakości.



Różnorodne menu

Zróżnicowane dania
na każdy dzień –
smacznie i zdrowo.



Szybki zakup

Zamów wygodnie online
w kilka chwil –
oszczędzaj czas.



Przyjazne ceny

Doskonała jakość
w rozsądnej cenie
każdego dnia.

Polecamy dzisiaj

obiady domowe • lekkie sałatki • sycące zupy



Dołącz do naszych grup na WhatsApp

Bądź na bieżąco z menu, nowościami i promocjami.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.



MENU

PONIEDZIAŁEK 25.05

świeże menu na cały dzień

ŚNIADANIA

- Owsianka z konfiturą malinową, polewą czekoladową i platkami migdałów – 467 kcal – 12,00 zł.

BUŁKI & WRAPY

- Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim – 472 kcal – 13,00 zł.
- Schab „burger” – 627 kcal – 16,00 zł.
- Paluch jasny klasyk – szynka, ser żółty, warzywa – 478 kcal – 13,00 zł.
- Ciabatta z kurczakiem miodowo-musztardowym, rukolą i pomidorem – 495 kcal – 14,00 zł.
- Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami – 713 kcal – 12,00 zł.
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym – 556 kcal – 15,00 zł.

SALATKI

- Sałatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winogretem bazyliowym – 529 kcal – 24,00 zł.
- Bowl z komosą, burakiem, fetą, pomarańczą, pestkami dyni + krem balsamiczny – 432 kcal – 25,00 zł.

ZUPY

- Zupa tom yum z kurczakiem i makaronem ryżowym – 394 kcal – 16,00 zł.
- Pikantna zupa krem z pomidorów i papryki z pestkami dyni i serem feta – 230 kcal – 10,00 zł.

OBIADY

- Schabowy z cebulką podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną – 515 kcal – 22,00 zł.
- Kotlet po szwajcarsku z opiekanymi ziemniaczkami i surówką z białej kapusty – 737 kcal – 24,00 zł.
- Kurczak po tajsku w sosie słodko-kwaśnym podany z makaronem ryżowym – 535 kcal – 22,00 zł.
- Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim – 719 kcal – 22,00 zł.
- Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa – 478 kcal – 24,00 zł – **KETO**.
- Wege kotlecki z kalafiora z puree ziemniaczanym z groszkiem i surówką z marchewki i jabłka – 410 kcal – 19,00 zł.
- Gnocchi w sosie ze szpinakiem i ricottą – 885 kcal – 21,00 zł.
- Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem – 843 kcal – 22,00 zł.
- Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą – 677 kcal – 22,00 zł.
- Pierogi z serem na słodko + śmietana – 934 kcal – 17,50 zł.
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym – 901 kcal – 17,50 zł.
- Naleśniki z serkiem waniliowym i ciasteczkami Oreo – 864 kcal – 18,00 zł.
- Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem + dip czosnkowy, 3 szt. – 776 kcal – 22,00 zł.

DESERY

- Ciasto ucierane z truskawkami pod kruszonką – 401 kcal – 10,00 zł – **NEW**.
- Kokosowy pudding z tapioki z musem mango – 586 kcal – 13,00 zł.
- Deser orzechowy z mascarpone – 519 kcal – 11,00 zł.
- Pistacjowe tiramisu – 595 kcal – 13,00 zł.

ROLLS

- Rolls z krewetką w panko i sosem sweet chilli – 571 kcal – 20,00 zł.

NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 330 ml – 424 kcal – 14,00 zł.
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 500 ml – 255 kcal – 13,00 zł.
- Smoothie truskawkowe z chia 500 ml – 293 kcal – 12,50 zł.
- Lemoniada czerwona pomarańcza – 56 kcal – 9,00 zł.
- Pigwolada 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.

Dzisiaj gorąco polecamy

Schabowy z cebulką podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną – 22,00 zł

Menu może ulec zmianie ze względu na dostępność świeżych składników.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.

MENU

WTOREK 26.05

świeże menu na cały dzień



Śniadania

- Jogurt z musem truskawkowym + granola – 386 kcal – 11,00 zł.
- Owsianka milky way – 280 kcal – 12,00 zł.

Bulki & Wrapy

- Bułeczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z serem żółtym i warzywami – 523 kcal – 13,00 zł – **NEW**.
- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim – 548 kcal – 14,00 zł.
- Bajgiel Cezar – 670 kcal – 16,00 zł.
- Bułka z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem – 443 kcal – 13,00 zł.
- Paluch ziarnisty z pastą jajeczną i kiełkami – 403 kcal – 12,50 zł.
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym – 459 kcal – 12,00 zł.
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym – 556 kcal – 15,00 zł.

Zupy

- Krupnik – 293 kcal – 11,00 zł.
- Zupa jarzynowa z zielonymi szparagami – 217 kcal – 15,00 zł – **NEW**.

Obiady

- Mielone z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem – 645 kcal – 22,00 zł.
- Chicken karahi po indyjsku z ryżem – 484 kcal – 22,00 zł.
- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami – 419 kcal – 23,00 zł.
- Klopsiki wieprzowe w sosie grzybowym, surówka i puree – 524 kcal – 22,00 zł – **KETO**.
- Risotto ze szparagami, groszkiem i parmezanem – 603 kcal – 22,00 zł.
- Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i sosem czosnkowym – 940 kcal – 22,00 zł.
- Penne z kurczakiem w sosie śmietanowo-ziolowym – 760 kcal – 22,00 zł.
- Pierozki z serem na słodko + śmietana – 934 kcal – 17,50 zł.
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki – 738 kcal – 17,50 zł.
- Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy, 9 szt. – 509 kcal – 19,00 zł.
- Naleśniki z kapustą i grzybami – 620 kcal – 21,00 zł.
- Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi – 615 kcal – 18,00 zł.

Desery

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie – 315 kcal – 11,00 zł.
- Krem pistacjowy z kataifi + mascarpone + truskawka – 563 kcal – 12,00 zł.
- Tiramisu krówkowe z prażonymi migdałami – 517 kcal – 12,00 zł.
- Keto deser semikowy z konfiturą z jeżyn – 615 kcal – 13,00 zł – **KETO**.

Salatki

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy – 612 kcal – 19,00 zł.
- Sałatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziolowy – 519 kcal – 22,00 zł.
- Sałatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] – 701 kcal – 22,00 zł.
- Poke bowl z łososiem teriyaki – 731 kcal – 25,00 zł.

Napoje

- Shake proteinowy a'la tiramisu 330 ml – 234 kcal – 12,00 zł.
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu – 191 kcal – 13,00 zł.
- Smoothie z mango, bananem i pomarańczą 500 ml – 297 kcal – 11,00 zł.
- Lemoniada mohito – 56 kcal – 9,00 zł.
- Pigwolada 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.

Przekąski

- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym, 6 szt. – 456 kcal – 12,00 zł.

Burgery

- Burger wołowy z jajkiem, grillowanymi szparagami i chipsem z boczku z sosem serowym – 741 kcal – 27,00 zł.

Dzisiaj gorąco polecamy
Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami – 23,00 zł

Menu może ulec zmianie ze względu na dostępność świeżych składników.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.

MENU

ŚRODA 27.05

świeże menu na cały dzień

Śniadania

- Jogurt + mus mango marakuja + musli czekoladowe – 296 kcal – 11,00 zł.
- Owsianka ze skyrem waniliowym i truskawkami – 252 kcal – 11,00 zł – **NEW**.
- Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem – 349 kcal – 11,00 zł.

Bulki & Wrapy

- Paluch z kurczakiem bbq, ogórkiem kiszonym i cebulką prażoną – 425 kcal – 13,50 zł.
- Buleczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem – 416 kcal – 12,00 zł.
- Buleczka z sałatą i mazdamerem – 436 kcal – 12,50 zł.
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim – 616 kcal – 14,00 zł.
- Bajgiel z cheddarem, chipsem z boczku i sosem tysiąca wysp – 659 kcal – 14,00 zł.
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym – 556 kcal – 15,00 zł.

Salatki

- Sałatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami – 440 kcal – 25,00 zł.
- Sałatka meksykańska z kurczakiem – 425 kcal – 23,00 zł.
- Sałatka z kuskusem perłowym, warzywami + dip curry – 633 kcal – 22,00 zł.

Napoje

- Proteinowy shake czekoladowy 330 ml – 313 kcal – 12,00 zł.
- Smoothie truskawkowo-malinowe – 278 kcal – 13,00 zł.
- Koktajl mango lassi – 306 kcal – 13,00 zł.
- Lemoniada cytrynowa – 66 kcal – 9,00 zł.
- Pigwolada 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.

Obiady

- Strogonow wieprzowy z kaszą gryczaną i buraczkami – 661 kcal – 22,00 zł.
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaków z koperkiem i mizerią – 645 kcal – 23,00 zł.
- Kurczak korma z ryżem – 850 kcal – 22,00 zł.
- Keto kofy w sosie porowym + pieczone warzywa i puree brokułowe – 677 kcal – 23,00 zł – **KETO**.
- Kotlety z cukinii i fety podane z puree i surówką z marchewki i pomarańczy – 423 kcal – 20,00 zł.
- Makaron po tokańsku z kurczakiem – 734 kcal – 23,00 zł.
- Makaron ze szparagami i boczkiem – 988 kcal – 25,00 zł – **NEW**.
- Czarny makaron w sosie maślanym z łososiem, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki – 921 kcal – 26,00 zł.
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym – 901 kcal – 17,50 zł.
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki – 739 kcal – 17,50 zł.
- Pierozki gyoza z wołowiną – 334 kcal – 20,00 zł.
- Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową, 3 szt. – 762 kcal – 18,00 zł.
- Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem – 817 kcal – 22,00 zł.

Desery

- Szarlotka – 301 kcal – 10,00 zł.
- Pudding chia z konfiturą z borówki amerykańskiej – 343 kcal – 14,00 zł.
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinią i owsianą kruszonką – 484 kcal – 12,00 zł.
- Czekoladowa panna cotta z frużeliną malinową – 492 kcal – 13,00 zł.

Zupy

- Wiosenna zupa szczawiowa – 254 kcal – 11,00 zł – **NEW**.
- Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami – 249 kcal – 14,00 zł.
- Zupa jarzynowa z makaronem – 336 kcal – 11,00 zł.

Bao Bao

- Buleczki bao bao z szarpnym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem – 682 kcal – 25,00 zł.

Dzisiaj gorąco polecamy
Strogonow wieprzowy z kaszą gryczaną i buraczkami – 22,00 zł

Menu może ulec zmianie ze względu na dostępność świeżych składników.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.

MENU

CZWARTEK 28.05

świeże menu na cały dzień



Śniadania

- Owsianka a'la szarlotka – 413 kcal – 11,00 zł.
- Zapiekane bułeczki z szynką, serem i jajkiem – 530 kcal – 16,00 zł.

Bulki & Wrapy

- Bajgiel Cezar – 664 kcal – 16,00 zł.
- Bułka ziamista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem – 403 kcal – 11,00 zł.
- Paluch z pastą jajeczną, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym – 391 kcal – 12,00 zł.
- Schab „burger” – 528 kcal – 16,00 zł.
- Bułeczka z pastą z suszonych pomidorów z mozzarellą, rukolą i ogórkiem – 528 kcal – 13,00 zł – **NEW**.
- Bułeczka z pastą z tuńczyka i papryką – 406 kcal – 13,00 zł.
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym – 556 kcal – 15,00 zł.
- Burrito z wołowiną – 472 kcal – 20,00 zł.

Zupy

- Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym – 554 kcal – 22,00 zł.
- Krem z ogórka kiszzonego z ryżem – 338 kcal – 11,50 zł.
- Zupa pomidorowa z ryżem – 273 kcal – 11,00 zł.

Rolls

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy – 603 kcal – 19,00 zł.
- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy – 612 kcal – 19,00 zł.

Przekąski

- Pierozki gyoza [warzywa/kurczak] + sos sojowy – 303 kcal – 19,00 zł.

Obiady

- Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony – 428 kcal – 22,00 zł.
- Curry z kurczaka z ryżem – 620 kcal – 23,00 zł.
- Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem – 759 kcal – 22,00 zł.
- Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem i fetą + puree ziemniaczane + buraczki – 504 kcal – 22,00 zł.
- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym – 710 kcal – 22,00 zł.
- Biała kielbasa z sosem żurkowym, puree z selera i botwinką – 446 kcal – 25,00 zł – **KETO / NEW**.
- Kotleciki serowo-jajeczne + puree ziemniaczane + mizeria – 670 kcal – 21,00 zł.
- Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią – 730 kcal – 23,00 zł.
- Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem – 554 kcal – 23,00 zł.
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym – 901 kcal – 17,50 zł.
- Pierozki z serem na słodko + śmietana – 934 kcal – 17,50 zł.
- Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym – 710 kcal – 22,00 zł.
- Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin – 941 kcal – 20,00 zł.

Salatki

- Salátka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą + dressing – 741 kcal – 22,00 zł – **NEW**.
- Salátka z kaszą gryczaną, buraczkiem, serem feta, pomarańczą i dressingiem miodowo-musztardowym – 560 kcal – 21,00 zł.
- Poke bowl z kurczakiem bbq – 751 kcal – 25,00 zł.

Napoje

- Shake proteinowy o smaku ciastka 330 ml – 257 kcal – 11,00 zł.
- Koktajl pomarańcza-jabłko-marchewka – 124 kcal – 12,00 zł – **NEW**.
- Smoothie porzeczkowe z miodem i miętą – 284 kcal – 13,00 zł.
- Lemoniada malinowa – 56 kcal – 9,00 zł.
- Pigwolada 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.

Desery

- Pudding chia z mussem truskawkowym – 382 kcal – 12,00 zł.
- Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z mussem tropikalnym – 263 kcal – 12,00 zł.
- Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami – 438 kcal – 14,00 zł.
- Czekoladowa tapioka z gruszką i orzechami – 351 kcal – 12,00 zł.
- Deser dubajska czekolada – 725 kcal – 16,00 zł.
- Deser truskawkowy z białą pierzynką i masą tahini – 347 kcal – 12,00 zł – **KETO**.

Burgery

- Burger a'la cezarski – 607 kcal – 22,00 zł.

Dzisiaj gorąco polecamy
Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z
puree ziemniaczanym – 22,00 zł

Menu może ulec zmianie ze względu na dostępność świeżych składników.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.

MENU

PIĄTEK 29.05

świeże menu na cały dzień

Śniadania

- Kokosowa jaglanka z konfiturą jagodową i masłem orzechowym – 408 kcal – 10,00 zł.

Bulki & Wrapy

- Wiosenny bajgiel z jajkiem sadzonym, ogórkiem i serkiem – 571 kcal – 14,00 zł – **NEW**.
- Bułeczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem – 486 kcal – 13,00 zł.
- Ciabatta z kurczakiem miodowo-musztardowym, cheddarem i ogórkiem – 541 kcal – 14,00 zł.
- Bułka z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem – 443 kcal – 13,00 zł.
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami – 390 kcal – 11,00 zł.
- Wrap z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym – 427 kcal – 18,00 zł.

Desery

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą – 509 kcal – 10,00 zł.
- Deser Kokosowa Princessa – 766 kcal – 13,00 zł.
- Deser malinowa chmurka 200 ml – 513 kcal – 12,00 zł.
- Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z mussem wiśniowym – 376 kcal – 12,00 zł.

Obiady

- Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą – 413 kcal – 24,00 zł.
- Kurczak bbq z ryżem i surówką po wietnamsku – 609 kcal – 22,00 zł.
- Kotlecki z indyka + ziemniaki w mundurkach + coleslaw – 433 kcal – 23,00 zł.
- Pieczony camembert w boczku z żurawiną i surówką z pomidorków – 645 kcal – 24,00 zł.
- Kotlecki brokułowe z mozzarellą podane z puree i mizerią – 574 kcal – 20,00 zł.
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki – 765 kcal – 26,00 zł.
- Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo – 766 kcal – 22,00 zł.
- Makaron 4 sery – 750 kcal – 22,00 zł.
- Pierogi z serem na słodko z mussem malinowo-limonkowym – 817 kcal – 17,50 zł.
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki – 739 kcal – 17,50 zł.
- Szpinakowe pierogi gyoza z warzywami + sos sojowy, 9 szt. – 289 kcal – 18,00 zł.
- Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami + dip limonkowo-miętowy – 631 kcal – 22,00 zł.
- Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinią i sosem toffi – 844 kcal – 19,00 zł.

Zupy

- Zupa tikka masala – 228 kcal – 11,00 zł.
- Żurek z jajkiem – 305 kcal – 12,00 zł.

Burgery

- Burger bbq [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] – 608 kcal – 23,00 zł.

Napoje

- Shake proteinowy Snickers 330 ml – 454 kcal – 12,00 zł.
- Smoothie z wiśni, malin i jagód 500 ml – 275 kcal – 14,00 zł.
- Witaminowe smoothie 500 ml [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] – 220 kcal – 13,00 zł.
- Lemoniada lawendowa – 56 kcal – 9,00 zł.
- Pigwolada 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml – 106 kcal – 14,00 zł.

Rolls

- Rolls z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym – 614 kcal – 21,00 zł.

Salatki

- Sałatka z fasolką białą, pomidorami świeżymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki – 475 kcal – 22,00 zł.
- Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką + dip czosnkowy – 410 kcal – 23,00 zł.
- Sałatka z polędwiczką wieprzową, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem – 426 kcal – 23,00 zł.

Dzisiaj gorąco polecamy
Mintaj w panierce z puree z koperkiem i
duszoną kapustą – 24,00 zł

Menu może ulec zmianie ze względu na dostępność świeżych składników.
Szczegółowe informacje u naszych handlowców.