

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. Czuć się świetnie!

Menu | Poniedziałek 22.06.2026

ŚNIADANIA

1. Owsianka z konfiturą z jagody i ciasteczkami kakaowymi 323 kcal 12 zł **V**
2. Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 602 kcal 14 zł
3. Paluch klasyk - szynka, ser żółty, warzywa .. 491 kcal 13 zł
4. Schab „burger” 627 kcal 16 zł
5. Bułeczka ziarnista z hummusem paprykowym, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 432 kcal 10 zł **V**
6. Bułka z serem chrzanowym i warzywami 402 kcal 12 zł **V**
7. Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ . 480 kcal 15 zł

OBIADY

1. Kotlet kowala z puree ziemniaczanym i buraczkami zasmażanymi 663 kcal 22 zł **N**
2. Kurczak teriyaki z ryżem i surówką z kapusty .. 507 kcal 22 zł
3. Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 538 kcal 22 zł
4. Cordon bleu z parowanymi ziemniaczkami + surówka z marchewki i jabłka 671 kcal 24 zł
5. Udko z kurczaka ze skórą w sosie z suszonych pomidorów + keto puree z dyni + mizeria 891 kcal 27 zł **K N**
6. Jajka sadzone z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i mizerią 509 kcal 19 zł **V N**

MAKARONY

1. Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami 997 kcal 22 zł **V**
2. Spaghetti alla puttanesca (z tuńczykiem) 484 kcal 21 zł

PIEROGI

1. Pierogi z pieczarkami i serem gouda 731 kcal 17,50 zł **V**
2. Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,50 zł **V**

GYOZA

- Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy + imbir marynowany 346 kcal 18 zł

NALEŚNIKI

1. Naleśniki z wiosennym twarożkiem 984 kcal 21 zł **V**
2. Naleśniki czekoladowe z serem białym i sosem malinowym 773 kcal 16 zł **V**

DESERY

1. Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal 10 zł
2. Fit deser chia z musem mango 314 kcal 10 zł
3. Deser a'la oreo 552 kcal 11 zł
4. Mus czekoladowo-chałwowy z dodatkiem frużeliny wiśniowej 304 kcal 12 zł

SAŁATKI

1. Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 620 kcal 22 zł **V**
2. Sałatka z kurczakiem, sosem czosnkowym, suszoną żurawiną, płatkami migdałów i fetą 664 kcal 23 zł **N**
3. Swojska micha z ziemniakiem, boczkiem i ogórkiem kiszonym 769 kcal 21 zł

NAPOJE

1. Shake proteinowy Snickers 454 kcal 11 zł
2. Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka . 174 kcal 12,50 zł
3. Malinowe lassi 224 kcal 12,50 zł
4. Lemoniada lawendowa 56 kcal 9 zł
5. Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
6. Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
7. Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

1. Zupa jarzynowa z makaronem 151 kcal 11 zł **V**
2. Chłodnik litewski z jajkiem i koperkiem 262 kcal 15 zł **V**

Dzisiaj szczególnie polecamy

Kotlet kowala z puree ziemniaczanym i buraczkami zasmażanymi
- 663 kcal - 22 zł

I ostre

V wege

K keto

N nowość

Menu | Wtorek 23.06.2026

ŚNIADANIA

1. Jogurt chia z musem mango + granola 430 kcal 12 zł **V**
2. Owsianka orzechowo-kokosowa 601 kcal 12 zł **V**
3. Tortilla z pastą jajeczną + warzywa 457 kcal 16 zł **V**
4. Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 543 kcal 14 zł
5. Ciabatta z kurczakiem, sosem bazyliowym i warzywami 562 kcal 14 zł
6. Paluch z pastą jajeczną i kiełkami 390 kcal 11 zł **V**
7. Ciabatta z musztardą, jajkiem i połówką sopocką z ogórkiem kiszonym 366 kcal 13 zł
8. Bułka z ziarnami z masłem, sałatą, serem żółtym i warzywami 537 kcal 12 zł **V**
9. Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal 15 zł

PIEROGI

1. Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,50 zł
2. Pierogi z pieczarkami i serem gouda 731 kcal 17,50 zł **V**

ROLLSY

1. Spring rolls z kurczakiem i warzywami + dip słodko-pikantny 331 kcal 19 zł
2. Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal 20 zł **!**

NALEŚNIKI

1. Naleśniki a'la banoffee z sosem toffi 955 kcal 19 zł **V**
2. Naleśniki z nadzieniem ruskim + okrasa z boczku 746 kcal 20 zł

DESERY

1. Szarlotka 301 kcal 10 zł
2. Tapioka truskawkowa z musem mango 162 kcal 11 zł **N**
3. Pistacjowe tiramisu z konfiturą z malin 660 kcal 13 zł
4. Deser leśny mech 418 kcal 12 zł

BURGERY

- Burger BBQ [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] 608 kcal 23 zł

OBIADY

1. Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem 435 kcal 22 zł
2. Mielone z puree ziemniaczanym i mizerią 740 kcal 22 zł
3. Schabowy z młodymi ziemniaczkami i młoda kapustą zasmażaną 498 kcal 22 zł
4. Devolay z serem z ziemniaczkami i buraczkami zasmażanymi 704 kcal 22 zł
5. Bakłażan faszerowany ryżem i warzywami + dip czosnkowy 842 kcal 24 zł **V N**
6. Kluski leniwe ze śmietaną i musem malinowym 624 kcal 19 zł **V**

MAKARONY

1. Spaghetti Bolognese z parmezanem 507 kcal 23 zł
2. Pappardelle ze szparagami i sosem z suszonych pomidorów 594 kcal 22 zł **V N**

SAŁATKI

1. Sałatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 kcal 21 zł **V**
2. Sałatka Cezar z kurczakiem 629 kcal 23 zł
3. Sałatka cztery sery z gruszką, orzechami włoskimi i dressingiem miodowym 751 kcal 25 zł **V**

NAPOJE

1. Shake proteinowy rafaello z maliną 310 kcal 12 zł
2. Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal 12,50 zł
3. Koktajl truskawkowy z dodatkiem banana 432 kcal 12 zł
4. Lemoniada mohito 56 kcal 9 zł
5. Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
6. Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
7. Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

1. Krem z botwinki z jajkiem 303 kcal 15 zł **N V**
2. Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 218 kcal 11 zł **V**



Dzisiaj szczególnie polecamy

Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem — 435 kcal — 22 zł



! ostre

V wege

K keto

N nowość

Menu | Środa 24.06.2026

ŚNIADANIA

1. Jogurt z toffi + karmelizowane orzechy 463 kcal 12 zł **V**
2. Owsianka czekoladowa z dodatkiem mango 376 kcal 12 zł **V**
3. Ciabatta z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 509 kcal 13 zł **V**
4. Paluch z kurczakiem BBQ, ogórkiem kiszonym i cebulką prażoną 425 kcal 13,50 zł
5. Bajgiel Cezar 665 kcal 16 zł
6. Paluch klasyk – szynka, ser żółty, warzywa 491 kcal 13 zł
7. Wiosenny bajgiel z jajkiem sadzonym, ogórkiem i serkiem 571 kcal 14 zł **N V**
8. Bułka z paszтетem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal 12 zł

OBIADY

1. Kurczak w sosie mango z ryżem i sałatką z ogórka po azjatycku 484 kcal 22 zł
2. Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i kapustą kiszoną 710 kcal 22 zł
3. Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem 484 kcal 22 zł
4. Keto kurczak w sosie gorgonzola z posypką z orzechów włoskich i colesławem 933 kcal 24 zł **K**
5. Wege klopsiki w wegetariańskim sosie pieczeniowym z puree ziemniaczanym z dodatkiem groszku i colesławem 456 kcal 22 zł **V**

MAKARONY

1. Tagliatelle z duszoną botwiniką i halloumi 638 kcal 23 zł **N V**
2. Makaron w sosie śmietankowym z bobem, serem kozim i pistacjami 639 kcal 21 zł **V**
3. Indyjski butter chicken podany z makaronem ryżowym 587 kcal 22 zł **N**

PIEROGI

1. Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,50 zł
2. Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,50 zł **V**

GYOZA

- Pierozki gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 388 kcal 18 zł

ROLLSY

1. Spring rolls [kurczak/wołowina/warzywa] + dip orzechowy 430 kcal 19 zł
2. Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal 19 zł

NALEŚNIKI

1. Zielone naleśniki z łososiem i serkiem śmietankowym 940 kcal 22 zł
2. Naleśniki straciattella 786 kcal 20 zł **V**

DESERY

1. Tarta rabarbarowa 474 kcal 11 zł **N**
2. Deser malinowa chmurka 397 kcal 12 zł
3. Panna cotta z kremem krówkowym, musem truskawkowym i orzeszkami solonymi 474 kcal 12 zł
4. Krem karmelowy na owsianym spodzie z konfiturą z owoców leśnych 634 kcal 13 zł

SALAŃKI

1. Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 426 kcal 23 zł
2. Sałatka z buraczkami, dynią i polędwiczka wieprzową + dressing 624 kcal 25 zł
3. Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing 772 kcal 25 zł **V**

NAPOJE

1. Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 330 ml 290 kcal 12 zł
2. Smoothie truskawkowe z chia 500 ml 293 kcal 12,50 zł
3. Zielone smoothie ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą miętą 144 kcal 12,50 zł
4. Lemoniada cytrynowa 66 kcal 9 zł
5. Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
6. Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
7. Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

1. Leczo z kielbaską 223 kcal 14 zł **N**
2. Zupa krem z pomidorów z mozzarellą i nasionami słonecznika 312 kcal 12 zł **V**

BAO BAO

- Buleczki bao bao biało-czarne z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2 szt.) 648 kcal 26 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Kurczak w sosie mango z ryżem i sałatką z ogórka po azjatycku — 484 kcal — 22 zł



! pikantne

V wege

K keto

N nowość

Menu | Czwartek 25.06.2026

ŚNIADANIA

1. Jogurt truskawkowy + crunchy czekoladowe 275 kcal 11 zł **V**
2. Owsianka z konfiturą malinową i kremem pistacjowym 463 kcal 13 zł **V**
3. Ziołowe placuszki z cukinii z twarożkiem i wędzonym łososiem 448 kcal 16 zł
4. Bajgiel Cezar 665 kcal 16 zł
5. Schab "burger" 627 kcal 16 zł
6. Bułeczka z kurczakiem, mozzarellą, jalapeno i karmelizowaną cebulką 661 kcal 14 zł **N**
7. Bułeczka z pastą z tuńczyka i papryką 406 kcal 13 zł
8. Bułka ziarnista z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 403 kcal 11 zł **V**
9. Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 469 kcal 13 zł
10. Bułka z pastą z grillowanego bakłażana i papryki 322 kcal 10 zł **V**
11. Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal 15 zł
12. Meksykańskie burrito z kurczakiem i warzywami + dip czosnkowy 572 kcal 15 zł **N**

MAKARONY

1. Penne ze szpinakiem i ricottą 940 kcal 20 zł **V**
2. Ravioli z borowikami 543 kcal 24 zł **V**

PIEROGI

1. Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,50 zł
2. Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,50 zł **V**

GYOZA

- Pierozki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 303 kcal 20 zł

ROLLSY

1. Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy 603 kcal 19 zł
2. Rolsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal 21 zł

NALEŚNIKI

1. Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinią i sosem toffi 844 kcal 19 zł **V**
2. Naleśniki z nadzieniem po bolońsku 680 kcal 22 zł

ZUPY

1. Zupa koperkowa z jajkiem 213 kcal 12 zł **V**
2. Kalafiorowa zupa krem 243 kcal 12 zł **V**
3. Raita – pikantny chłodnik 275 kcal 14,50 zł **N**

INNE

1. Mini sajgonki z warzywami z dipem chili-mango 407 kcal 12 zł **N**
2. Krewetki w panko + 2 dipy (słodko-pikantny / koktajlowy / majo czosnkowo-cytrynowy) 506 kcal 25 zł

OBIADY

1. Pierś z kurczaka podana na ryżu + sałatka grecka 528 kcal 22 zł
2. Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami na ciepło 717 kcal 24 zł
3. Drobiowe sznyce z ziemniaczkami tłuczonymi i mizerią ... 551 kcal 22 zł
4. Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż + surówka 575 kcal 23 zł
5. Kaczka w sosie agrestowo-rabarbarowym z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i colesławem z młodej kapusty 605 kcal 25 zł **N**
6. Keto gulasz z kurczaka z brokułami podany z makaronem z cukinii 518 kcal 25 zł **K**
7. Falafel w sosie szafranowym podany z kaszą kuskus i potrawką z bakłażana 618 kcal 21 zł **V**

DESERY

1. Ciasto czekoladowe z bananem 388 kcal 12 zł
2. Krem mascarpone z mandarynką na owsianym spodzie 436 kcal 13 zł
3. Czekoladowy pudding z tapioki + wiśnie + krem 337 kcal 13 zł
4. Deser dubajski czekolada 672 kcal 16 zł

SAŁATKI

1. Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką + dip czosnkowy 410 kcal 23 zł
2. Sałatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 484 kcal 25 zł
3. Lekka sałatka z liści botwinki z jajkiem 403 kcal 22 zł **N**

NAPOJE

1. Shake proteinowy Bounty 322 kcal 12 zł
2. Smoothie malinowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 313 kcal 12,50 zł
3. Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 500 ml 220 kcal 12,50 zł
4. Lemoniada czerwona pomarańcza 56 kcal 9 zł
5. Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
6. Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
7. Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

BURGERY

- Burger wołowy z jajkiem, grillowanymi szparagami i chipsem z boczku z sosem serowym 741 kcal 27 zł **N**

Dzisiaj szczególnie polecamy

Kaczka w sosie agrestowo-rabarbarowym z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i colesławem z młodej kapusty — 605 kcal — 25 zł



ostre



wege



keto



nowość

Menu | Piątek 26.06.2026

ŚNIADANIA

1. Jogurt wiśniowy + crunchy czekoladowe 288 kcal 11 zł
2. Owsianka oreo 440 kcal 12 zł
3. Mini omleczki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinia 454 kcal 13 zł
4. Bajgiel po angielsku z jajkiem sadzonym i bekonem 602 kcal 14 zł
5. Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal 11 zł
6. Ciabatta z serkiem śmietankowym i łososiem 442 kcal 13 zł
7. Bułeczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem 416 kcal 12 zł
8. Bułka z twarogiem, wędliną i papryką 327 kcal 13 zł
9. Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal 15 zł
10. Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 473 kcal 24 zł
11. Pieczeń wieprzowa w sosie winno-jabłkowym z kopytkami i brokulem 618 kcal 23 zł
12. Kurczak bbq z pieczonymi ziemniaczkami i brokulem 610 kcal 23 zł
13. Kurczak w panko z sosem słodko-pikantnym + ryż + surówka po chińsku 704 kcal 24 zł
14. Połędwiczkę z pieczarkami w sosie musztardowym z puree z brokułu i surówką z czerwonej kapusty 578 kcal 25 zł
15. Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniaczkami i konfiturą z żurawiny 658 kcal 22 zł
16. Makaron tricolore z łososiem w sosie musztardowo-miodowym 714 kcal 25 zł
17. Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 767 kcal 26 zł
18. Pierogi z pieczarkami i serem gouda 731 kcal 17,50 zł
19. Pierogi z truskawkami z dodatkiem śmietanki 747 kcal 19 zł
20. Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia) zapiekane pod beszamelem 637 kcal 22 zł
21. Naleśniki z kremem pistacjowym i prażonymi migdałami 1086 kcal 19 zł

ZUPY

1. Krem pieczarkowy 238 kcal 11 zł
2. Barszcz ukraiński z jajkiem 159 kcal 13 zł

GYOZA

- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 289 kcal 18 zł

ROLLSY

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 612 kcal 19 zł

DESERY

1. Makowiec japoński 279 kcal 11 zł
2. Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód 532 kcal 12 zł
3. Deser truskawkowy z białą pierzynką i masą tahini 347 kcal 12 zł
4. Czekoladowe belriso z wiśniami i białą czekoladą 317 kcal 12 zł

SAŁATKI

1. Sałatka z wędzonym pstrągiem, jajkiem, pomidorkami, kukurydzą z dressingiem czosnkowo-musztardowym 286 kcal 25 zł
2. Roślinny bowl z makaronem grandine i mini brokulem 753 kcal 23 zł
3. Sałatka gyros 468 kcal 22 zł

NAPOJE

1. Shake proteinowy a'la tiramisu 234 kcal 12 zł
2. Zielone smoothie z awokado 308 kcal 12,50 zł
3. Koktajl mango lassi 306 kcal 12,50 zł
4. Lemoniada cytrynowa 66 kcal 9 zł
5. Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
6. Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
7. Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

DANIE PREMIUM

- Czarny makaron extra w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 972 kcal 35 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą – 473 kcal – 24 zł

ostre

wege

keto

nowość