

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.

Q zdrowycatering.pl

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Czuć się świetnie!

Poniedziałek 3.08.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

ŚNIADANIA



- VEGE** Owsianka z konfiturą malinową, polewą czekoladową i płatkami migdałów 467 kcal 12 zł
- VEGE** Bułka ziarnista z jajkiem na twardo, szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i sosem tatarskim 472 kcal 13 zł
- Schab „burger” 627 kcal 16 zł
- Paluch jasny klasyk- szynka, ser żółty, warzywa 478 kcal 13 zł
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, rukolą i pomidorem 488 kcal 14 zł
- VEGE** Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 403 kcal 9 zł
- Bułka z salami z sosem czosnkowym, oliwkami, sałatą, ogórkiem kiszonym i kielkami 713 kcal 9 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal 15 zł
- Wrap ze stripsami, sałatą i dipem aioli 690 kcal 16 zł

OBIADY



- Schabowy z cebulką podany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną 555 kcal 22 zł
- NEW** Keftedes w sosie pomidorowym z kaszą bulgur i sosem tzatziki 733 kcal 22 zł
- Kotlet po szwajcarsku z opiekany ziemniaczkami i surówką z białej kapusty 737 kcal 24 zł
- NEW** Udon w sosie orzechowym z kurczakiem 836 kcal 24 zł



- Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim 733 kcal 22 zł
- KETO** Keto gyros w sosie czosnkowym podany z frytkami z selera i surówką z czerwonej kapusty 879 kcal 24 zł
- VEGE** Wege kotleciki z kalafiora z puree ziemniaczanym z groszkiem i surówką z marchewki i jabłka 410 kcal 19 zł
- VEGE** Gnocchi w sosie ze szpinakiem i ricottą 885 kcal 21 zł

MAKARONY



- Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 962 kcal 22 zł
- Kremowy makaron z kurczakiem i ricottą 689 kcal 22 zł

PIEROGI



- VEGE** Pierogi z serem na słodko + śmietana 934 kcal 17,5 zł
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,5 zł

NALEŚNIKI



- VEGE** Naleśniki z serkiem waniliowym i ciasteczkami Oreo 864 kcal 18 zł
- Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem + dip czosnkowy 847 kcal 22 zł

ROLLSY



- OSTRE** Rollsy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal 20 zł

DESERY



- NEW** Ciasto ucierane z truskawkami pod kruszonką 401 kcal 10 zł
- Kokosowy pudding z tapioki z musem mango 586 kcal 13 zł
- Deser orzechowy z mascarpone 519 kcal 11 zł
- Pistacjowe tiramisu 573 kcal 13 zł



SAŁATKI / BOWLE



- Salatka z kurczakiem, smażoną kukurydzą, papryką i winegretem bazyliowym 558 kcal 24 zł
- VEGE** Bowl z komosą, burakiem, fetą, pomarańczą, pestkami dyni + krem balsamiczny 432 kcal 25 zł



NAPOJE



- Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal 13 zł
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal 12,5 zł
- Smoothie truskawkowe z chia 293 kcal 12,5 zł
- Lemoniada czerwona pomarańcza 56 kcal 9 zł
- Pigwólada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwólada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwólada z czarną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł

ZUPY

- Krupnik 297 kcal 11 zł

- VEGE/OSTRE** Pikantna zupa krem z pomidorów i papryki z pestkami dyni i serem feta 214 kcal 10 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Poczuj się świetnie!

Wtorek 4.08.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

ŚNIADANIA

- VEGE** Jogurt z musem truskawkowym + granola 386 kcal 11 zł
- VEGE** Owsianka milky way 280 kcal 12 zł
- VEGE** Bułeczka ziarnista z zielonym hummusem, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 457 kcal 9 zł
- Paluch z cheddarem, kurczakiem i sosem amerykańskim 543 kcal 14 zł
- Bajgiel Cezar 665 kcal 16 zł
- Bułka z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 442 kcal 13 zł
- NEW / OSTRE** Ciabatta ze stripsami w panierce i sosem meksykańskim 501 kcal 14 zł
- Bułeczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 449 kcal 9 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal 15 zł
- OSTRE** Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 515 kcal 18 zł

PIEROGI

- VEGE** Pierogi z serem na słodko + śmietana 934 kcal 17,5 zł
- VEGE** Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,5 zł

GYOZA

- Pierogi gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 433 kcal 19 zł

NALEŚNIKI

- VEGE** Naleśniki z kapustą i grzybami 483 kcal 21 zł
- VEGE** Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 615 kcal 18 zł

ZUPY

- OSTRE** Zupa tom yum z kurczakiem i makaronem ryżowym 408 kcal 16 zł
- NEW / VEGE** Zupa jarzynowa z zielonymi szparagami 215 kcal 15 zł

OBIADY

- Mielone z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem 830 kcal 22 zł
- NEW / OSTRE** Nasi goreng z indykiem i jajkiem 413 kcal 23 zł
- Kotlet z kurczaka w panierce z puree ziemniaczanym i korniszonkami 474 kcal 23 zł
- NEW / KETO** Keto schabowy z puree kalafiorowym podany z zapieczonym pomidorem z mozzarellą 878 kcal 22 zł



- NEW / VEGE** Risotto z burakami i serem kozim 726 kcal 22 zł
- VEGE** Smażony ser po czesku z pieczonymi ziemniakami i sosem czosnkowym 941 kcal 22 zł

ROLLSY

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

DESERY

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



BURGERY

- Burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem bbq 632 kcal 23 zł



MAKARONY

- VEGE** Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 588 kcal 20 zł
- Penne z kurczakiem w sosie śmietanowo-zielonym 717 kcal 22 zł

SAŁATKA / BOWL

- VEGE** Sałatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-zielony 519 kcal 22 zł
- Sałatka drwala [pomidor, ogórek konserwowy, kurczak, boczek, gouda, prażona cebulka, dip] 734 kcal 22 zł
- Poke bowl z łososiem teriyaki 731 kcal 25 zł



NAPOJE

- Shake proteinowy a'la tiramisu 234 kcal 12 zł
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal 12,5 zł
- Smoothie z mango, bananem i pomarańczą 297 kcal 11 zł
- Lemoniada mohito 56 kcal 9 zł
- Bubble tea limonka 119 kcal 14 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł

INNE

- VEGE/OSTRE** Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym 456 kcal 12 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Poczuj się świetnie!

Środa 5.08.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

ŚNIADANIA



- VEGE** Jogurt + mus mango marakuja + musli czekoladowe 296 kcal 11 zł
- VEGE** Pistacjanka z płatkami migdałów 541 kcal 12 zł
- Tarta z kurczakiem, serem i pomidorem 349 kcal 11 zł
- OSTRE** Paluch z gyrosem i dipem meksykańskim 389 kcal 12 zł
- VEGE** Buleczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem 416 kcal 12 zł
- VEGE** Buleczka z sałatą i mazdamerem 436 kcal 9 zł
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 610 kcal 14 zł
- Bajgiel z cheddarem, chipsem z boczku i sosem tysiąca wysp 659 kcal 14 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 480 kcal 15 zł
- Wrap ze stripsami, sałatą i dipem aioli 690 kcal 16 zł

SUSHI



- Sushi fresh mix (łosoś / krewetka w panko / pasta krabowa) + sos sojowy, imbir, wasabi 941 kcal 25 zł

DESERY



- Fit brownie z polewą czekoladową 272 kcal 10 zł
- Pudding chia z konfiturą z borówki amerykańskiej 343 kcal 14 zł
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 484 kcal 12 zł
- Czekoladowa panna cotta z fruzeliną malinową 492 kcal 13 zł



OBIADY



- Strogonow wieprzowy z kaszą bulgur i buraczkami 671 kcal 22 zł
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 678 kcal 23 zł
- Kurczak korma z ryżem 850 kcal 22 zł
- KETO** Keto kofty w sosie porowym + pieczone warzywa i puree brokułowe 704 kcal 23 zł
- VEGE** Kotlety z cukinii i fety podane z puree i surówką z marchewki i pomarańczy 423 kcal 20 zł



SAŁATKA / BOWL



- Salatka z makaronem, krewetkami koktajlowymi i warzywami 440 kcal 25 zł
- Salatka meksykańska z kurczakiem 425 kcal 23 zł
- VEGE** Salatka z kuskusem perłowym, warzywami + dip curry 634 kcal 22 zł



MAKARONY



- Makaron po tokańsku z kurczakiem 734 kcal 23 zł
- Czarny makaron w sosie maślanym z łosiem, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 921 kcal 26 zł

PIEROGI



- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,5 zł
- VEGE** Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,5 zł

GYOZA



- Pierogi gyoza z wołowiną 334 kcal 20 zł

NALEŚNIKI



- VEGE** Naleśniki z serem na słodko i polewą czekoladową 3 szt. 762 kcal 18 zł
- Naleśniki z jajkiem, goudą i tuńczykiem 818 kcal 22 zł

NAPOJE



- Proteinowy shake czekoladowy 313 kcal 12 zł
- Smoothie truskawkowo-malinowe 278 kcal 12,5 zł
- Koktajl mango lassi 306 kcal 12,5 zł
- Lemoniada cytrynowa 66 kcal 9 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł

ZUPY

- VEGE** Krem z ogórka kiszzonego z ryżem 245 kcal 11,5 zł
- VEGE** Barszczyk czerwony z uszkami z grzybami 200 kcal 14 zł
- VEGE** Zupa jarzynowa z makaronem 126 kcal 11 zł

BAO BAO

- Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem bbq, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem 682 kcal 25 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Poczuj się świetnie!

Czwartek 6.08.2026

Dzisiejsze kolorowe menu



ŚNIADANIA



- VEGE** Pudding chia z musem truskawkowym 382 kcal 12 zł
- VEGE** Owsianka a'la szarlotka 413 kcal 11 zł
- Zapiekane bułeczki z szynką, serem i jajkiem 530 kcal 16 zł
- Bajgiel Cezar 665 kcal 16 zł
- VEGE** Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 403 kcal 9 zł
- NEW** Paluch z szarpaną wieprzowiną BBQ i ogórkiem po azjatycku 537 kcal 13 zł
- Schab „burger” 627 kcal 16 zł
- VEGE** Bułeczka z pastą z suszonych pomidorów z mozzarellą, rukolą i ogórkiem 528 kcal 13 zł
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal 9 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal 15 zł

OBIADY



- Burrito z wołowiną 472 kcal 20 zł
- NEW** Schab w sosie z zielonym pieprzem z kopytkami i buraczkami zasmażanymi 789 kcal 23 zł
- Schabowy zapiekany z serem + grillowane pieczarki, pieczone ziemniaczki, ogórek kiszony 428 kcal 22 zł
- NEW** Pad thai z kurczakiem 831 kcal 23 zł



- Kotlet po lwowsku z puree ziemniaczanym i marchewką z groszkiem 759 kcal 22 zł
- Kieszonka z kurczaka nadziewana szpinakiem i fetą + puree ziemniaczane + buraczki (na zimno) 504 kcal 22 zł
- Goląbki bez zawijania w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym 702 kcal 22 zł
- NEW/KETO** Keto rolada w sosie musztardowym podana z kalaflorem, brokułem i papryką 522 kcal 24 zł
- VEGE** Kotleciki serowo-jajeczne + puree ziemniaczane + mizeria 756 kcal 21 zł

MAKARONY



- VEGE / OSTRE** Rigatoni w sosie romesco z burratą i bazylią 730 kcal 23 zł
- Makaron z mięsem mielonym wołowym, warzywami i parmezanem 554 kcal 23 zł

PIEROGI



- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,5 zł
- VEGE** Pierogi z serem na słodko + śmietana 934 kcal 17,5 zł

GYOZA



- Pierogi gyoza [warzywa/kurczak] + sos sojowy 303 kcal 19 zł

NALEŚNIKI



- VEGE** Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym 710 kcal 22 zł
- VEGE** Naleśniki z kremem mascarpone i konfiturą z malin 941 kcal 20 zł

THAI ROLL



- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy 603 kcal 19 zł

ROLLSY



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

DESERY



- Sernik bez laktozy na mleku kokosowym z musem tropikalnym 263 kcal 12 zł
- NEW** Domowa jagodzianka z kruszonką 460 kcal 16 zł
- Kremowy deser z mascarpone z mandarynkami i biszkoptami 438 kcal 14 zł
- Czekoladowa tapioka z gruszką i orzechami 351 kcal 12 zł
- Deser dubajski czekolada 672 kcal 16 zł
- KETO** Deser truskawkowy z białą pierzynką i masą tahini 347 kcal 12 zł



SAŁATKI / BOWLE



- Salatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą + dressing 741 kcal 22 zł
- VEGE** Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami, serem feta, pomarańczą i dressingiem miodowo-musztardowym 560 kcal 21 zł
- Poke bowl z kurczakiem bbq 751 kcal 25 zł



NAPOJE



- Shake proteinowy o smaku ciastka 257 kcal 11 zł
- Zielone smoothie z awokado 308 kcal 12,5 zł
- Malinowe lassi 224 kcal 12,5 zł
- Lemoniada malinowa 56 kcal 9 zł
- Bubble tea limonka 119 kcal 14 zł

ZUPY

- OSTRE** Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 586 kcal 22 zł
- NEW / VEGE** Krem z kalarepy podany ze smażonym bobem i makaronem 215 kcal 12 zł
- VEGE** Zupa pomidorowa z ryżem 246 kcal 11 zł



BURGERY

- Burger a'la cezarski 608 kcal 22 zł



BAO BAO

- OSTRE** Bułeczki Bao Bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majo 907 kcal 27 zł



DANIE PREMIUM

- Rolada podana z puree ziemniaczanym i modrą kapustą 750 kcal 33 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Poczuj się świetnie!

Piątek 7.08.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

ŚNIADANIA



- VEGE** Kokosowa jaglanka z konfiturą jagodową i masłem orzechowym 481 kcal 10 zł
- VEGE** Bajgiel z jajkiem sadzonym, ogórkiem i serkiem 571 kcal 14 zł
- Buleczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem 486 kcal 13 zł
- Ciabatta z kurczakiem miodowo musztardowym, cheddarem i ogórkiem 542 kcal 14 zł
- Bulka z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 442 kcal 13 zł
- VEGE** Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal 9 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal 15 zł
- OSTRE** Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno 515 kcal 18 zł

DESERY



- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal 10 zł
- Deser Kokosowa Princessa 1025 kcal 13 zł
- Deser malinowa chmurka 397 kcal 12 zł
- Krem mascarpone na czekoladowo-maślanym spodzie z musm wiśniowym 376 kcal 12 zł



BURGERY



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

OBIADY



- Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 498 kcal 24 zł
- Kurczak bbq z ryżem i surówką po wietnamsku 609 kcal 22 zł
- Kotleciki z indyka w sosie cytrynowym + ziemniaki w mundurkach + colesław 538 kcal 23 zł
- KETO** Pieczony camembert w boczku z żurawiną i surówką z pomidorków 645 kcal 24 zł
- VEGE** Kotleciki brokułowe z mozzarellą podane z puree i mizerią 574 kcal 20 zł



SAŁATKI / BOWLE



- VEGE** Sałatka z fasolką białą, pomidorami świeżymi i suszonymi, papryką + dip + grzanki 480 kcal 22 zł
- Micha z ziemniakiem, ogórkiem kiszonym, kurczakiem, papryką + dip czosnkowy 410 kcal 23 zł
- Sałatka z polędwiczką wieprzową, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem 427 kcal 23 zł

ZUPY



- VEGE/OSTRE** Zupa tikka masala 232 kcal 11 zł
- NEW VEGE** Vichyssoise - zupa z ziemniaków i pora 396 kcal 13 zł



MAKARONY



- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 765 kcal 26 zł
- OSTRE** Rigatoni w kremowym sosie pomidorowym z chorizo 766 kcal 22 zł
- VEGE** Makaron 4 sery 750 kcal 22 zł

PIEROGI



- VEGE** Pierogi z serem na słodko z musm malinowo-limonkowym 817 kcal 17,5 zł
- VEGE** Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,5 zł

GYOZA



- VEGE** Szpinakowe pierogi gyoza z warzywami + sos sojowy 289 kcal 18 zł

NALEŚNIKI



- VEGE** Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami + dip limonkowo-miętowy 631 kcal 22 zł
- VEGE** Różowe naleśniki podane z serem na słodko, brzoskwinia i sosem toffi 844 kcal 19 zł

ROLLSY



- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 614 kcal 21 zł

NAPOJE



- Shake proteinowy Snickers 454 kcal 12 zł
- Smoothie pomarańcza - jabłko - marchewka 154 kcal 12 zł
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 kcal 12,5 zł
- Lemoniada lawendowa 56 kcal 9 zł
- Pigwólada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwólada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwólada z czarną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo. Poczuj się świetnie!