

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 08.06.2026

ŚNIADANIA

- Owsianka a'la szarlotka 350 kcal 11 zł 
- Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem 300 kcal 11 zł 

BUŁKI & WRAPY

- Schab "burger" 500 kcal 16 zł
- Buteczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem 500 kcal 12 zł 
- Bajgiel Cezar 700 kcal 16 zł
- Ciabatta z szarpanym kurczakiem BBQ, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty 550 kcal 14 zł
- Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 550 kcal 12 zł 
- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 450 kcal 11 zł 
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal 15 zł

OBIADY

- Kotlet po szwajcarsku z puree z koperkiem i mizerią 700 kcal 24 zł
- Schabowy z ziemniaczkami pieczonymi i kapustą zasmażaną 600 kcal 22 zł
- Indyjski butter chicken podany z ryżem 600 kcal 22 zł
- Keto połówki w sosie chrzanowym z fasolką szparagową 500 kcal 24 zł 
- Wiosenne ziemniaczki z twarożkiem 500 kcal 18 zł 
- Tortellini ze szpinakiem i ricottą w pesto bazyliowym 700 kcal 21 zł 
- Tagliatelle z krewetkami w sosie pomidorowym z mascarpone 700 kcal 25 zł
- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 900 kcal 17,50 zł
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z dżemem truskawkowym + sos waniliowy 900 kcal 19 zł 
- Naleśniki z nadzieniem warzywnym zapiekane pod beszamelem 600 kcal 22 zł 




BURGERY

- Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp 550 kcal 23 zł



GYOZA

- Pierogi gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 300 kcal 20 zł

DESERY

- Ciasto z truskawkami 300 kcal 10 zł 
- Deser tiramisu 500 kcal 12 zł 
- Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód 500 kcal 12 zł 

SALATKI

- Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret 700 kcal 22 zł 
- Wiosna na talerzu 300 kcal 25 zł 

NAPOJE

- Shake proteinowy o smaku ciastka 330 ml ... 300 kcal 11 zł
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 500 ml 150 kcal 13 zł
- Malinowe lassi 200 kcal 14 zł
- Lemoniada cytrynowa 150 kcal 9 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

- Krem z fasolki szparagowej 300 kcal 10 zł 
- Indyjska zupa z soczewicy 450 kcal 10 zł 


Dzisiaj szczególnie polecamy

Kotlet po szwajcarsku z puree z koperkiem i mizerią – 700 kcal - 24 zł

 ostre


 wege

 keto

 nowość

Menu | Wtorek 09.06.2026

ŚNIADANIA

- Jogurt z musem wiśniowym + granola 350 kcal 12 zł 

BUŁKI & WRAPY

- Paluch z kurczakiem, jalapeno, kukurydzą, sałatą i sosem czosnkowym 600 kcal 14 zł 
- Ciabatta z rukolą, camembert i konfiturą z żurawiny 500 kcal 13,50 zł 
- Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 300 kcal 11 zł 
- Buteczka z pastą z tuńczyka i papryką 450 kcal 13 zł
- Bajgiel z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym 500 kcal 13 zł
- Buteczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z serem żółtym i warzywami 600 kcal 13 zł 
- Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim 350 kcal 16 zł 

OBIADY

- Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami 500 kcal 24 zł
- Indyk tikka masala po indyjsku podany z ryżem i brokułem 450 kcal 22 zł
- Pyzy z mięsem + kiszona kapusta 700 kcal 22 zł
- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami 500 kcal 22 zł
- Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż + bukiet warzyw 700 kcal 23 zł
- Kurczak w sosie tymiankowym + puree z kalafiora + mizeria 500 kcal 24 zł 
- Wege kotleciki z kalafiora z puree i buraczkami 500 kcal 19 zł 
- Makaron w sosie śmietankowym z bobem, fetą i pistacjami 550 kcal 20 zł 
- Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki 900 kcal 17,50 zł
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z wiosennym twarogiem 700 kcal 21 zł 
- Naleśniki z kremem mascarpone-kajmak i frużeliną wiśniową 900 kcal 19 zł 

BURGERY

- Burger BBQ [wołowina, cheddar, chips z boczku, pomidor, prażona cebulka] 550 kcal 23 zł





GYOZA

- Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 350 kcal 18 zł




ROLLSY

- Rollsy z sałatą, szynką i serem 500 kcal 18 zł


DESERY

- Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwki 300 kcal 11 zł 
- Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi z posypką z herbatników i migdałów 350 kcal 12 zł 
- Deser kokosowo budyniowy z konfiturą na kruchym spodzie 500 kcal 14 zł 
- Deser malinowa chmurka 450 kcal 12 zł 



SALAATKI

- Roślinny bowl z makaronem grandine i mini brokułem 600 kcal 23 zł  
- Sałatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym 600 kcal 22 zł 
- Sałatka meksykańska z kurczakiem 450 kcal 23 zł

NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowo-pistacjowy 330 ml 300 kcal 13 zł
- Smoothie wiśniowo-pomarańczowe 500 ml 300 kcal 14 zł
- Zielone smoothie ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą miętą 300 kcal 13 zł 
- Lemoniada czerwona pomarańcza 150 kcal 9 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

- Zupa buraczkowa z dodatkiem fasolki szparagowej i jajkiem 300 kcal 12 zł 
- Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni i fetą 450 kcal 12 zł 

BAO BAO

- Buteczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą 600 kcal 25 zł

Dzisiaj szczególnie polecamy

Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami – 500 kcal – 24 zł



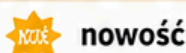
ostre



wege





keto



nowość

Menu | Środa 10.06.2026

ŚNIADANIA

- Jogurt + frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy 350 kcal 12 zł 
- Owsianka bananowy kajmak 350 kcal 12 zł 

BUŁKI & WRAPY

- Bajgiel z ziarnami z jajkiem sadzonym, bekonem i cebulką prażoną 500 kcal 14 zł
- Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 550 kcal 12 zł 
- Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem 550 kcal 13 zł
- Paluch z pastą jajeczną i kiełkami 450 kcal 11 zł 
- Bułeczka z pastą z suszonych pomidorów z mozzarellą, rukolą i pomidorkami 300 kcal 13 zł 
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal 15 zł

OBIADY

- Chicken karahi po indyjsku z ryżem 550 kcal 22 zł
- Kotleciki po pożarsku + puree + buraczki z chrzanem 500 kcal 22 zł
- Schabowy po wiedeńsku z puree i mizerią 550 kcal 23 zł
- Karkówka marynowana w coli i ketchupie podana z puree i ogórkiem kiszonym 500 kcal 23 zł 
- Keto placki z kalafiora z gulaszem 700 kcal 25 zł 
- Kluski leniwe ze śmietaną i sosem truskawkowym 350 kcal 19 zł 
- Ravioli ze szpinakiem i ricottą w sosie parmezanowym 700 kcal 23 zł 
- Noodle z fasolką i kurczakiem 700 kcal 22 zł 
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal 17,50 zł 
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym 700 kcal 22 zł 
- Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi 3 szt. 550 kcal 18 zł 
- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy 500 kcal 19 zł

BURGERY

- Czarny burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem BBQ 600 kcal 24 zł





GYOZA

- Pierozki gyoza z wieprzowiną i warzywami + sos sojowy 450 kcal 19 zł




ROLLSY

- Rollsy z kurczakiem i warzywami + sos musztardowo-miodowy 300 kcal 19 zł

DESERY

- Biszkopt z mussem rabarbarowym i śmietaną ... 500 kcal 13 zł 
- Deser Caffe Latte 900 kcal 14 zł 
- Pistacjowe tiramisu 550 kcal 13 zł 
- Deser czekośliwka z kremem mascarpone 500 kcal 14 zł 



SAŁATKI

- Sałatka z warzywami, grillowanym halloumi i dressingiem czosnkowym 700 kcal 23 zł 
- Sałatka z pieczoną marchewką, ciecierzycą, serem capresi i pomarańczowym vinegrette ... 700 kcal 22 zł 
- Bowl po tajsku z kurczakiem 450 kcal 25 zł 

NAPOJE

- Shake proteinowy Słony Karmel na mleku bez laktozy 330 ml 300 kcal 12 zł
- Smoothie z wiśni, malin i jagód 500 ml 300 kcal 14 zł
- Koktajl mango lassi 300 kcal 13 zł
- Lemoniada lawendowa 150 kcal 9 zł
- Pigwola 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwola z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwola z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

- Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarella 300 kcal 12 zł 
- Zupa szczawiowa z jajkiem 600 kcal 14 zł 

Dzisiaj szczególnie polecamy

Chicken karahi po indyjsku z ryżem
550 kcal - 22 zł

 ostre

 wege

 keto

 nowość

Menu | Czwartek 11.06.2026

ŚNIADANIA

- Jogurt + mus malinowy + musli 300 kcal 11 zł 🌿
- Owsianka chałwowa 450 kcal 11 zł 🌿

BUŁKI & WRAPY

- Schab "burger" 500 kcal 16 zł
- Bułka z twarogiem, wędliną i papryką 500 kcal 13 zł
- Bułeczka z sałatą i mazdamerem 600 kcal 12,50 zł 🌿
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 500 kcal 14 zł
- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 450 kcal 11 zł 🌿
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 450 kcal 12 zł
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal 15 zł
- Wrap z kurczakiem i dipem mango jalapeno 450 kcal 18 zł 🌶️

OBIADY

- Tacosy z kurczakiem i fasolą 300 kcal 20 zł 🌶️
- Kurczak korma z ryżem 700 kcal 22 zł 🌶️
- Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią 600 kcal 23 zł
- Schab z pieczonymi ziemniaczkami z sosem pieczeniowym + buraczki 600 kcal 22 zł
- Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką 700 kcal 22 zł
- Kurczak w panko z ryżem curry i surówką z kapusty pekińskiej 500 kcal 22 zł
- Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z keto puree z dyni i colesławem 750 kcal 27 zł 🍷
- Placki ziemniaczane z sosem wiosennym 450 kcal 20 zł 🌿
- Papryka faszerowana po włosku z dipem zielono-ogórkowym 550 kcal 23 zł 🌿
- Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 550 kcal 22 zł 🌿
- Pappardelle ze szparagami i sosem z suszonych pomidorów 700 kcal 22 zł 🌿
- Makaron tricolore z łososiem w sosie cytrynowym z koperkiem 600 kcal 24 zł
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal 17,50 zł 🌿
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal 17,50 zł 🌿
- Naleśniki czekoladowe z dżemem brzoskwiniowym 450 kcal 19 zł 🌿
- Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem + dip czosnkowy 750 kcal 22 zł
- Spring rolls + sos słodko-pikantny 300 kcal 19 zł
- Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym 450 kcal 12 zł 🌶️

BURGERY

- Burger a'la cesar 600 kcal 22 zł

GYOZA

- Pierogi gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy + imbir marynowany 300 kcal 18 zł

ROLLSY

- Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym 300 kcal 21 zł

DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą 500 kcal 10 zł 🌿
- Deser straciella z kruchą posypką 350 kcal 11 zł 🌿
- Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie 350 kcal 12 zł 🌿
- Deser dubajka czekolada 700 kcal 16 zł 🌿
- Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady 300 kcal 14 zł 🌿

SAŁATKI

- Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa 600 kcal 23 zł 🌿
- Salatka z brzoskwinia, serem kozim, orzechami włoskimi i dressingiem 750 kcal 23 zł 🌿
- Salatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 450 kcal 23 zł

NAPOJE

- Shake proteinowy a'la tiramisu 330 ml 200 kcal 12 zł
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 500 ml 300 kcal 13 zł
- Smoothie malinowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych 500 ml 350 kcal 13 zł
- Lemoniada mohito 150 kcal 9 zł
- Pigwola 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwola z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwola z czarną herbatą 106 kcal 14 zł

ZUPY

- Zupa gulaszowa 300 kcal 18 zł
- Krem z botwinki z jajkiem 300 kcal 15 zł 🌿

Dzisiaj szczególnie polecamy

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią — 600 kcal — 23 zł 🌿



ostre



wege




keto



nowość

Menu | Piątek 12.06.2026

ŚNIADANIA

- Jogurt + brzoskwinia + crunchy czekoladowe 300 kcal 11 zł 
- Kokosowa jaglanka z konfiturą mango marakuja 350 kcal 12 zł 
- Tarta z ricottą, szynką parmeńską i szparagami 300 kcal 12 zł 

BUŁKI & WRAPY

- Bajgiel Cezar 700 kcal 16 zł
- Bułeczka ziarnista z zielonym hummusem, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem 450 kcal 11 zł  
- Bułka ziarnista z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 300 kcal 11 zł 
- Ciabatta z serkiem śmietankowym i łososiem 450 kcal 13 zł
- Paluch z gyrosem i dipem meksykańskim 700 kcal 12 zł 
- Bułeczka z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą 600 kcal 13 zł 
- Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ 450 kcal 15 zł


OBIADY

- Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą 450 kcal 24 zł
- Kotlet z kurczaka z ziemniakiem hasselback + sos ranczerski 900 kcal 22 zł
- Kurczak po seczuańsku z ryżem 550 kcal 22 zł 
- Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu z ziemniaczkami i fasolką szparagową z zasmażką 500 kcal 20 zł  
- Spaghetti ze szparagami i pistacjami 700 kcal 25 zł 
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 600 kcal 26 zł
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 700 kcal 17,50 zł 
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z kapustą i grzybami 700 kcal 21 zł 
- Naleśniki z twarożkiem i konfiturą truskawkową 900 kcal 20 zł 

BURGERY

- Burger w stylu drwala z sosem chrzanowym 600 kcal 27 zł





GYOZA

- Szpinakowe pierożki gyoza z warzywami + sos sojowy 300 kcal 18 zł 



ROLLSY

- Rollsy z krewetką i sosem sweet chilli 300 kcal 20 zł 

DESERY

- Fit brownie z wiśniami 300 kcal 10 zł  
- Czekoladowe belriso z malinami i kremem pistacjowym 300 kcal 12 zł 
- Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką 500 kcal 12 zł 


SAŁATKI

- Salatka Cezar z kurczakiem 450 kcal 23 zł
- Salatka z halloumi, melonem, rukolą i pomidorkami 600 kcal 24 zł  
- Poke bowl z łososiem teriyaki 700 kcal 25 zł

NAPOJE


- Shake proteinowy Bounty 330 ml 300 kcal 12 zł
- Truskawkowe lassi 200 kcal 13 zł
- Smoothie pomarańcza - jabłko - marchewka 150 kcal 12 zł 
- Lemoniada cytrynowa 150 kcal 9 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z czarną herbatą 106 kcal 14 zł


ZUPY

- Zupa pomidorowa z makaronem 200 kcal 11 zł 
- Zupa krem z ziemniaczków i pora z dodatkiem pieczonego łososa 450 kcal 16 zł


Dzisiaj szczególnie polecamy

Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą – 450 kcal – 24 zł

 ostre

 wege

 keto

 nowość