

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!

Poniedziałek 13.07.2026

Kolorowe menu na dziś

ŚNIADANIA



NEW **VEGE** Owsianka ze skyrem waniliowym, musm porzeczkowym i nerkowcami
356 kcal • 11 zł

VEGE Tarta z pomidorkami, fetą, cukinią i porem
342 kcal • 11 zł

Schab "burger"
627 kcal • 16 zł

VEGE Bułeczka z hummusem z suszonymi pomidorami, jajkiem i szczypiorkiem
416 kcal • 12 zł

Bajgiel Cezar
665 kcal • 16 zł

Ciabatta z szarpanym kurczakiem BBQ, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty
440 kcal • 14 zł

VEGE Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym
502 kcal • 9 zł

VEGE Paluch z ziarnami z pastą jajeczną
399 kcal • 9 zł

Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ
480 kcal • 15 zł

OBIADY



Cordon bleu z puree z koperkiem i mizerią
765 kcal • 24 zł

Kotlet schabowy podany z ziemniaczkami i marchewką baby
507 kcal • 22 zł

Indyjski butter chicken podany z ryżem
566 kcal • 22 zł

KETO Keto połówczki w sosie chrzanowym z fasolką szparagową
567 kcal • 24 zł

VEGE Ziemniaczki z twarożkiem
468 kcal • 18 zł

GYOZA



Pierogi gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy
303 kcal • 20 zł

NALEŚNIKI



VEGE Naleśniki z powidłami śliwkowymi + sos waniliowy
921 kcal • 22 zł

VEGE Naleśniki z nadzieniem warzywnym (papryka, brokuł, cukinia) zapiekane pod beszamelem
637 kcal • 22 zł

MAKARONY



VEGE Tortellini ze szpinakiem i ricottą w pesto bazyliowym
597 kcal • 21 zł

Tagliatelle z krewetkami w sosie pomidorowym z mascarpone
672 kcal • 25 zł

PIEROGI



Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki
1009 kcal • 17,50 zł

NEW Pierogi kebab z dipem czosnkowym
952 kcal • 17,50 zł

DESERY



Ciasto z truskawkami
348 kcal • 10 zł

Deser tiramisu
555 kcal • 12 zł

Deser krówkowy z dodatkiem frużeliny z jagód
532 kcal • 12 zł

SAŁATKI / BOWLE



VEGE Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą + vinegret
620 kcal • 22 zł

Sałatka z kurczakiem, sosem czosnkowym, suszonym żurawiną, płatkami migdałów i fetą
706 kcal • 23 zł

BURGERY



Cheeseburger z wołowiną, cheddarem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sosem tysiąca wysp
573 kcal • 23 zł

NAPOJE



Shake proteinowy o smaku ciastka 257 kcal • 11 zł

Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal • 12,50 zł

Malinowe lassi 224 kcal • 12,50 zł

Lemoniada cytrynowa 66 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



NEW **VEGE** Krem z fasolki szparagowej
189 kcal • 10 zł

VEGE Chłodnik litewski z jajkiem i koperkiem
262 kcal • 15 zł





Wtorek 14.07.2026

Kolorowe menu na dziś



ŚNIADANIA



VEGE Jogurt z mussem wiśniowym + granola
340 kcal • 12 zł

OSTRE Paluch z kurczakiem, jalapeno, kukurydzą, sałatą i sosem czosnkowym
720 kcal • 14 zł

VEGE Ciabatta z rukolą, camembert i konfiturą z żurawiny
522 kcal • 13,50 zł

VEGE Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem
403 kcal • 9 zł

Buteczka z pastą z tuńczyka i papryką
406 kcal • 13 zł

Bajgiel z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym
416 kcal • 13 zł

VEGE Paluch z ziarnami z pastą jajeczną
399 kcal • 9 zł

OSTRE Wrap z gyrosem i dipem meksykańskim
428 kcal • 16 zł

MAKARONY



NEW VEGE Pappardelle w sosie śmietanowo-serowym z kurczakiem i brokułem
754 kcal • 24 zł

VEGE Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą
722 kcal • 23 zł

SAŁATKI / BOWLE



VEGE Roślinny bowl z makaronem grandine i mini brokułem
753 kcal • 23 zł

VEGE Sałatka z serem feta, pomidorem, papryką żółtą, oliwkami i dressingiem bazyliowym
589 kcal • 22 zł

Sałatka meksykańska z kurczakiem
425 kcal • 23 zł

BURGERY



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

OBIADY



Półdewiczki wieprzowe w sosie kurkowym z kopytkami i buraczkami
717 kcal • 24 zł

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

Pyzy z mięsem + kiszona kapusta
703 kcal • 22 zł

Mielone w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym i buraczkami
885 kcal • 22 zł

Kotlet z kurczaka po hawajsku + ryż + bukiet warzyw
549 kcal • 23 zł

KETO Kurczak w sosie tymiankowym + puree z kalafiora + mizeria
625 kcal • 24 zł

VEGE Wege kotleciki z kalafiora z puree i buraczkami
355 kcal • 19 zł

PIEROGI



Pierogi z mięsem z okrasą z cebulki
1009 kcal • 17,50 zł

VEGE Pierogi z pieczarkami i serem gouda
731 kcal • 17,50 zł

NAPOJE



Proteinowy shake czekoladowo-pistacjowy
343 kcal • 13 zł

Koktajl wiśniowo-pomarańczowy
291 kcal • 12,50 zł

NEW Zielone smoothie ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą mięty
144 kcal • 12,50 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

NALEŚNIKI



VEGE Naleśniki z twarogiem i warzywami
984 kcal • 21 zł

VEGE Naleśniki z kremem mascarpone-kajmak i fruzeliną wiśniową
1037 kcal • 19 zł

ROLLSY



Rollsy z sałatą, szynką i serem
844 kcal • 18 zł

DESERY



Szarlotka pszenna z dodatkiem śliwki
269 kcal • 11 zł

Jogurt porzeczkowy z otrębami owsianymi z posypką z herbatników i migdałów
368 kcal • 12 zł

Deser kokosowo-budyniowy z konfiturą na kruchym spodzie
615 kcal • 14 zł

Deser malinowa chmurka
397 kcal • 12 zł

ZUPY



VEGE Zupa koperkowa z jajkiem
213 kcal • 12 zł

Zupa krem z ziemniaczków i pora z dodatkiem pieczonego tososia
316 kcal • 16 zł

BAO BAO



Buteczki bao bao z szarpanym kurczakiem teriyaki, ogórkiem, orzeszkami ziemnymi i kolendrą (2 szt.)
660 kcal • 25 zł



Środa 15.07.2026

Kolorowe menu na dziś

ŚNIADANIA



VEGE Jogurt + frużelina z borówki amerykańskiej + crunchy
321 kcal • 12 zł

VEGE Owsianka bananowy kajmak
430 kcal • 12 zł

Bajgiel z ziarnami z jajkiem sadzonym, bekonem i cebulką prażoną
652 kcal • 14 zł

VEGE Bułka z ziarnami z sałatą, serem żółtym i ogórkiem kiszonym
502 kcal • 9 zł

Ciabatta z polędwicą sopocką, mazdamerem i pomidorem
469 kcal • 13 zł

VEGE Paluch z pastą jajeczną i kietkami

NEW VEGE Butelczka z pastą z suszonych pomidorów z mozzarellą, rukolą i pomidorkami
529 kcal • 13 zł

Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ
480 kcal • 15 zł

SAŁATKI / BOWLE



VEGE Sałatka z warzywami, grillowanym halloumi i dressingiem czosnkowym
471 kcal • 23 zł

VEGE Sałatka z pieczoną marchewką, ciecierzycą, serem capresi i pomarańczowym vinegrette
708 kcal • 22 zł

Bowl po tajsku z kurczakiem
557 kcal • 25 zł

BURGERY



Czarny burger z wołowiną, warzywami, krążkami cebulowymi i sosem BBQ
661 kcal • 24 zł

OBIADY



NEW Stripsy z kurczaka z ryżem, surówką z kapusty pekińskiej i dipem czosnkowym
798 kcal • 23 zł

NEW Kotlety francuskie z puree i korniszonkami
530 kcal • 24 zł

Schabowy po wiedeńsku z puree i mizerią
682 kcal • 23 zł

NEW Karkówka marynowana w coli i ketchupie podana z puree i ogórkiem kiszonym
715 kcal • 23 zł

NEW KETO Roladka drobiowa ze szpinakiem w szynce parmeńskiej w sosie majonezowym podana z duszonymi pieczarkami i brokulem
750 kcal • 25 zł

VEGE Kluski leniwe ze śmietaną i musem malinowym
624 kcal • 19 zł

MAKARONY



VEGE Ravioli ze szpinakiem i ricottą w sosie parmezanowym
719 kcal • 23 zł

OSTRE Noodle z fasolką i kurczakiem
603 kcal • 22 zł

PIEROGI



NEW Pierogi kebab z dipem czosnkowym
952 kcal • 17,50 zł

VEGE Pierogi z pieczarkami i serem gouda
731 kcal • 17,50 zł

NAPOJE



Shake proteinowy słony karmel na mleku bez laktozy 290 kcal • 12 zł

Koktajl z wiśni, malin i jagód 275 kcal • 12,50 zł

Koktajl mango lassi 306 kcal • 12,50 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

GYOZA



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

NALEŚNIKI



VEGE Naleśniki z porem, cukinią i serem żółtym
710 kcal • 22 zł

VEGE Naleśniki z prażonym jabłkiem i sosem toffi (3 szt.)
615 kcal • 18 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

SUSHI



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

DESERY



Biszkopt z musem rabarbarowym i śmietaną
493 kcal • 13 zł

Deser 3 bit
415 kcal • 12 zł

Pistacjowe tiramisu
573 kcal • 13 zł

Tapioka truskawkowa z musem mango
162 kcal • 11 zł

ZUPY



VEGE Zupa krem z pomidorów z bazylią i mozzarellą
284 kcal • 12 zł

VEGE Zupa szczawiowa z jajkiem
409 kcal • 14 zł



Czwartek 16.07.2026

Kolorowe menu na dziś

ŚNIADANIA

**VEGE** Jogurt + mus malinowy + musli

245 kcal • 11 zł

VEGE Owsianka chałtowa

429 kcal • 11 zł

Schab "burger"

627 kcal • 16 zł

Bułka z twarogiem, wędliną i papryką

327 kcal • 9 zł

VEGE Bułeczka z sałatą i mazdamerem

436 kcal • 9 zł

Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim

610 kcal • 14 zł

VEGE Bułeczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z serem żółtym i warzywami

523 kcal • 13 zł

Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ

480 kcal • 15 zł

ostre Wrap z kurczakiem i dipem mango jalapeno

417 kcal • 18 zł

MAKARONY

**VEGE** Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej

541 kcal • 22 zł

NEW VEGE Pappardelle z sosem z suszonych pomidorów i pieczonymi pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem parmezanu

601 kcal • 22 zł

Makaron tricolor z łososiem w sosie cytrynowym z koperkiem

755 kcal • 24 zł

PIEROGI

**VEGE** Pierogi z pieczarkami i serem gouda

731 kcal • 17,50 zł

NEW Pierogi kebab z dipem czosnkowym

952 kcal • 17,50 zł

SAŁATKI / BOWLE

**VEGE** Sałatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa

592 kcal • 23 zł

VEGE Sałatka z brzoskwinia, serem kozim, orzechami włoskimi i dressingiem

813 kcal • 23 zł

Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym

461 kcal • 23 zł

BURGERY



Burger a'la cesar

608 kcal • 22 zł

OBIADY

**ostre** Tacosy z kurczakiem i fasolą + dip meksykański (3 szt.)

465 kcal • 20 zł

ostre Kurczak korma z ryżem

842 kcal • 22 zł

Devolay z serem i pieczarkami podany z puree z ziemniaczków z koperkiem i mizerią

678 kcal • 23 zł

Schab z pieczonymi ziemniaczkami z sosem pieczeniowym + buraczki (buraczki na ciepło)

660 kcal • 22 zł

Kartacze z mięsem z cebulką + kapusta kiszona z marchewką

538 kcal • 22 zł

Kurczak w panko z ryżem curry i ogórkiem kiszonym

559 kcal • 22 zł

KETO Keto pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z keto puree z dyni i colesławem

698 kcal • 27 zł

NEW VEGE Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym

451 kcal • 20 zł

VEGE Papryka faszerowana po włosku z dipem ziołowo-ogórkowym

563 kcal • 23 zł

NAPOJE



Shake proteinowy a'la tiramisu

234 kcal • 12 zł

Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuj, pomarańcza, banan]

255 kcal • 12,50 zł

Smoothie malinowo-truskawkowe z dodatkiem otrębów owsianych

313 kcal • 12,50 zł

Lemoniada mohito

56 kcal • 9 zł

Pigwola 320 ml

106 kcal • 14 zł

Pigwola z zieloną herbatą 320 ml

106 kcal • 14 zł

Pigwola z czarną herbatą 320 ml

106 kcal • 14 zł

INNE

**VEGE ostre** Mini sajgonki z warzywami z dipem słodko-pikantnym

456 kcal • 12 zł

DANIE PREMIUM



Filet z indyka w sosie kurkowym z ryżem i fasolką szparagową

844 kcal • 33 zł

GYOZA



Pieróżki gyoza kurczak/warzywa + sos sojowy + imbir marynowany

346 kcal • 18 zł

NALEŚNIKI

**VEGE** Naleśniki czekoladowe z dżemem brzoskwiniowym

686 kcal • 19 zł

Naleśniki ze szpinakiem, fetą i kurczakiem + dip czosnkowy

847 kcal • 22 zł

THAI ROLL



Spring rolls (kurczak / wołowina / krewetka) + sos słodko-pikantny

319 kcal • 19 zł

ROLLSY



Rollsy z wędzonym łososiem, szpinakiem i sosem koperkowym

614 kcal • 21 zł

DESERY



Ciasto marchewkowe z kremową polewą

509 kcal • 10 zł

Deser straciatella z kruchą posypką

426 kcal • 11 zł

Deser malinowy z kremem kokosowym na kruchym spodzie

362 kcal • 12 zł

Deser dubajska czekolada

672 kcal • 16 zł

Czekoladowa tapioka z pomarańczą i wiórkami czekolady

232 kcal • 14 zł

ZUPY



Zupa gulaszowa

178 kcal • 18 zł

NEW VEGE Zupa krem z buraczka z ziarnami

294 kcal • 11 zł

VEGE Zupa pomidorowa z makaronem

222 kcal • 11 zł



Piątek 17.07.2026

Kolorowe menu na dziś

ŚNIADANIA



VEGE Jogurt + brzoszkwinia + crunchy czekoladowe
264 kcal • 11 zł

VEGE Kokosowa jaglanka z konfiturą mango marakuja
457 kcal • 12 zł

NEW Tarta z ricottą, szynką parmeńską i groszkiem cukrowym
352 kcal • 12 zł

Bajgiel Cezar
665 kcal • 16 zł

VEGE Buteczka ziarnista z zielonym hummusem, pomidorkami, rukolą i szczypiorkiem
457 kcal • 9 zł

VEGE Butka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem
403 kcal • 9 zł

Ciabatta z serkiem śmietankowym i łososiem
442 kcal • 13 zł

ostre Paluch z gyrosem i dipem meksykańskim
389 kcal • 12 zł

VEGE Buteczka z zielonym pesto, suszonymi pomidorami, mozzarellą
531 kcal • 13 zł

Longer ze stripsami w panierce i sosem BBQ
480 kcal • 15 zł

OBIADY



Mintaj w panierce z puree z koperkiem i duszoną kapustą
498 kcal • 24 zł

Kotlet z kurczaka z ziemniakiem hasselback + sos ranczerski
658 kcal • 22 zł

ostre Kurczak po seczuańsku z ryżem
508 kcal • 22 zł

NEW VEGE Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu z ziemniaczkami i fasolką szparagową z zasmażką
641 kcal • 20 zł

MAKARONY



VEGE Makaron w sosie śmietankowym z bobem, serem kozim i pistacjami
645 kcal • 21 zł

Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki
765 kcal • 26 zł

PIEROGI



NEW Pierogi kebab z dipem czosnkowym
952 kcal • 17,50 zł

VEGE Pierogi z pieczarkami i serem gouda
731 kcal • 17,50 zł

GYOZA



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

NALEŚNIKI



VEGE Naleśniki z kapustą i grzybami
483 kcal • 21 zł

VEGE Naleśniki z twarogiem i konfiturą truskawkową
686 kcal • 20 zł

ROLLSY



ostre Rolls z krewetką i sosem sweet chilli
571 kcal • 20 zł

DESERY



NEW VEGE Fit brownie z wiśniami
398 kcal • 10 zł

Czekoladowe belriso z malinami i kremem pistacjowym
408 kcal • 12 zł

Krem mascarpone z pieczoną brzoskwinia i owsianą kruszonką
484 kcal • 12 zł

SAŁATKI / BOWLE



Salatka Cezar z kurczakiem
654 kcal • 23 zł

NEW VEGE Salatka z halloumi, melonem, rukolą i pomidorkami
713 kcal • 24 zł

Poke bowl z łososiem teriyaki
731 kcal • 25 zł

BURGERY



Burger w stylu drwala z sosem chrzanowym
972 kcal • 27 zł

NAPOJE



Shake proteinowy Bounty 322 kcal • 12 zł

Truskawkowe lassi 191 kcal • 12,50 zł

NEW Smoothie pomarańcza – jabłko – marchewka 154 kcal • 12 zł

Lemoniada cytrynowa 66 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



VEGE ostre Indyjska zupa z soczewicy 369 kcal • 10 zł

VEGE Chłodnik z ogórka i rzodkiewki 197 kcal • 12 zł

