

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 15.06.2026

## ŚNIADANIA

- Jogurt + mus mango marakuja + musli czekoladowe ..... 300 kcal 12 zł 
- Kokosowa jaglanka z konfiturą z malin i płatkami migdałów ..... 350 kcal 10 zł 

## BUŁKI & WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem ..... 200 kcal 11 zł 
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim ..... 500 kcal 14 zł
- Bułka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym ..... 600 kcal 12 zł
- Schab „burger” ..... 500 kcal 16 zł
- Bajgiel z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem ..... 300 kcal 11 zł 
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym ..... 500 kcal 15 zł

## OBIADY

- Filet z kurczaka nadziewany warzywami podany z puree i mizerią ..... 600 kcal 23 zł 
- Pulpeciki w sosie koperkowym + kopytka + surówka z czerwonej kapusty ..... 700 kcal 22 zł
- Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami ..... 500 kcal 22 zł
- Placki ziemniaczane po zbójnicku ..... 700 kcal 22 zł
- Keto kotlety w sosie myśliwskim z puree brokołu i selera z surówką ..... 700 kcal 25 zł 
- Kotlety z cukinii i fety podane z kuskusem perłowym i surówką ..... 500 kcal 20 zł 
- Tagliatelle w sosie szpinakowym z fetą i pomidorkami ..... 900 kcal 22 zł 
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 900 kcal 17,50 zł
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z kremem kajmakowym i prażonymi migdałami ..... 700 kcal 22 zł 
- Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami + dip limonkowo-miętowy ..... 550 kcal 22 zł 

## BURGERY

- Burger w stylu drwala z żurawiną ..... 600 kcal 27 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

- Odwrócone ciasto z rabarbarem ..... 600 kcal 10 zł 
- Deser kinder country ..... 550 kcal 12 zł
- Malinowy pudding chia ..... 500 kcal 12 zł

## SAŁATKI

- Salatka z polędwiczką wieprzową, buraczkami, soczewicą czarną i dressingiem ..... 500 kcal 23 zł
- Salatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziolowy ..... 700 kcal 22 zł 

## NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 330 ml ..... 500 kcal 12 zł
- Zielone smoothie z awokado ..... 300 kcal 12,50 zł 
- Smoothie tropikalne (ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan) 500 ml ..... 300 kcal 13 zł
- Lemoniada mohito ..... 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 jarzynowa z makaronem ..... 350 kcal 11 zł 
- Różowy chłodnik z malinami ..... 300 kcal 14 zł 


**Dzisiaj szczególnie polecamy**

**Mielone z puree ziemniaczanym i buraczkami – 500 kcal – 22 zł**

 ostre




 wege

 keto

 nowość

# Menu | Wtorek 16.06.2026




## ŚNIADANIA

- Jogurt + frużelina z borówki + crunchy ..... 350 kcal 12 zł 
- Czekoladowa owsianka z duszoną śliwką z cynamonem ..... 450 kcal 11 zł 
- Frittata z kalafiozem i szafranem ..... 300 kcal 15 zł 

## BUŁKI & WRAPY

- Kura Rozpruwacz – kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek ..... 500 kcal 14 zł 
- Bułka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym ..... 450 kcal 12 zł
- Paluch z szarpanym kurczakiem BBQ, ogórkiem świeżym i sałatką z czerwonej kapusty ..... 550 kcal 14 zł
- Paluch jasny klasyk – szynka, ser żółty, warzywa .... 500 kcal 13 zł
- Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem ..... 500 kcal 13 zł 

## OBIADY

- Devolay z masełkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi ..... 600 kcal 22 zł
- Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z kopytkami i surówką z ogórków kiszonych ..... 700 kcal 22 zł
- Kurczak po tajsku w sosie słodko-kwaśnym podany z ryżem ..... 300 kcal 22 zł 
- Pulpeciki w sosie z suszonych pomidorów + puree + surówka ..... 700 kcal 23 zł
- Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa ..... 500 kcal 24 zł 
- Wegetariańskie mielone z puree i mizerią ..... 500 kcal 23 zł 
- Knedle ze śliwką ..... 750 kcal 21 zł 
- Penne z kurczakiem w sosie pieprzowo-miodowym ..... 500 kcal 23 zł 
- Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burrata ..... 700 kcal 23 zł 
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z twarogiem + mus mango ..... 700 kcal 18 zł 
- Zielone naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy ..... 700 kcal 22 zł 

## BURGERY

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


## GYOZA

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



## ROLLSY

- Spring rolls z kurczakiem i blanszowaną kapustą z marchewką + dip orzechowy ..... 500 kcal 19 zł

## DESERY

- Orzechowa krajanka z lukrem cytrynowym ..... 450 kcal 14 zł 
- Deser cini minis ..... 700 kcal 13 zł
- Czekoladowe belriso z truskawkami i białą czekoladą ..... 300 kcal 11 zł
- Pistacjowe tiramisu 200 ml ..... 550 kcal 13 zł



## SAŁATKI

- Salatka Cezar z kurczakiem ..... 450 kcal 23 zł
- Salatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanymi, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym ..... 550 kcal 21 zł 
- Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing ..... 750 kcal 25 zł 

## NAPOJE

- Shake proteinowy a'la tiramisu 330 ml ..... 200 kcal 12 zł
- Koktajl mango lassi ..... 300 kcal 12,50 zł
- Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 500 ml ..... 300 kcal 12,50 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

- Botwinka z fasolką szparagową i jajkiem ..... 300 kcal 12 zł 
- Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym ..... 500 kcal 22 zł 

## Dzisiaj szczególnie polecamy

Devolay z masełkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi – 600 kcal – 22 zł



ostre



wege






keto





nowość

# Menu | Środa 17.06.2026

## ŚNIADANIA

- Jogurt naturalny bez cukru + crunchy z czekoladą ..... 300 kcal 10 zł 
- Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną ..... 450 kcal 12 zł 
- Focaccia z kozim twarożkiem i pesto ..... 300 kcal 16 zł  **nowość**


## BUŁKI & WRAPY

- Bułka z twarożkiem, wędliną i papryką ..... 500 kcal 13 zł
- Buleczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z jajkiem i ogórkiem kiszonym ..... 600 kcal 13 zł
- Bajgiel z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem ..... 500 kcal 12 zł 
- Paluch z pastą jajeczną i kielkami ..... 450 kcal 11 zł 
- Schab „burger” ..... 500 kcal 16 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym ..... 500 kcal 15 zł

## OBIADY

- Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z ziemniaczkami i surówką z pekińskiej ..... 750 kcal 26 zł
- Kaczka pieczona z żurawiną i jabłkiem podana z kluskami śląskimi i buraczkami zasmażanymi ..... 700 kcal 25 zł **nowość**
- Schabowy z puree ziemniaczanym i młodą kapustą zasmażaną ..... 550 kcal 22 zł
- Fit pierś z kurczaka + sos sweet chili z kuskusem i bukietem warzyw ..... 700 kcal 23 zł 
- Kopytka w sosie z boczniaków i natki pietruszki z rukolą ..... 550 kcal 20 zł 
- Pappardelle ze szparagami i sosem z suszonych pomidorów ..... 700 kcal 22 zł **nowość**
- Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem ..... 700 kcal 22 zł
- Noodle z krewetkami po koreańsku ..... 500 kcal 25 zł 
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 900 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki po meksykańsku zapiekane pod beszamelem ..... 600 kcal 23 zł **nowość**
- Zielone naleśniki z twarożkiem malinowym ..... 700 kcal 22 zł **nowość**

## BAO BAO

- Buleczki bao bao z pieczonym łososiem, warzywami po koreańsku i dipem chili majo ..... 750 kcal 27 zł 

## GYOZA

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



## ROLLSY

- Spring rolls (kurczak / wołowina / warzywa) + dip orzechowy ..... 350 kcal 19 zł
- Rollsy z sałatą, szynką i serem ..... 500 kcal 18 zł

## DESERY

- Ciasto marchewkowe z kremową polewą ..... 500 kcal 10 zł
- Deser matcha z frużeliną mango marakuja ..... 550 kcal 14 zł
- Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód ..... 700 kcal 12 zł
- Tiramisu truskawkowe ..... 350 kcal 10 zł

## SAŁATKI

- Salatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym ..... 450 kcal 23 zł
- Salatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy ..... 600 kcal 21 zł 
- Salatka nicejska z tuńczykiem ..... 550 kcal 25 zł 

## NAPOJE

- Proteinowy shake czekoladowy 330 ml ..... 350 kcal 12 zł
- Koktajl porzeczkowy ..... 350 kcal 12,50 zł
- Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 500 ml ..... 150 kcal 12,50 zł
- Lemoniada malinowa ..... 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 zielonych szparagów i cukinii ..... 300 kcal 20 zł  **nowość**
- Rosół z makaronem ..... 300 kcal 12 zł


## Dzisiaj szczególnie polecamy

Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem - 700 kcal - 22 zł

 ostre




 wege

 keto




 nowość

# Menu | Czwartek 18.06.2026


## ŚNIADANIA

- Jogurt + filety z mandarynki + crunchy z owocami ..... 300 kcal 11 zł 
- Krem z białej kaszy gryczanej z malinami ..... 300 kcal 13 zł  **nowość**
- Mini omleczki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinia ..... 450 kcal 13 zł 

## BUŁKI & WRAPY

- Bułka z serkiem chrzanowym i warzywami ..... 450 kcal 12 zł 
- Ciabatta z musztardą, jajkiem i polędwicą sopocką z ogórkiem kiszonym ..... 450 kcal 13 zł
- Bajgiel z pastą jajeczną i szczypiorkiem ..... 550 kcal 12 zł 
- Buleczka z pastą z tuńczyka i papryką ..... 450 kcal 13 zł
- Buleczka z ziarnami z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym ..... 750 kcal 13 zł
- Bajgiel Cezar ..... 700 kcal 16 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym ..... 500 kcal 15 zł
- Wrap ze stripsami i dipem mango jalapeno ..... 450 kcal 18 zł 

## OBIADY

- Indyjski butter chicken podany z ryżem ..... 600 kcal 22 zł
- Strogonow wołowo-wieprzowy z kopytkami i buraczkami z chrzanem ..... 700 kcal 23 zł
- Polędwica wieprzowa w sosie ze szparagami z puree ziemniaczanym + czerwona kapusta ..... 500 kcal 23 zł
- Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem ..... 350 kcal 22 zł
- Kurczak gongbao ..... 500 kcal 24 zł  **nowość**
- Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii ..... 700 kcal 24 zł **K**
- Placki ziemniaczane z sosem buraczanym ..... 450 kcal 22 zł  **nowość**
- Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokułem i kurczakiem ..... 750 kcal 23 zł
- Linguine z pesto pietruszkowym i parmezanem ..... 900 kcal 20 zł  **nowość**
- Ravioli z borowikami ..... 500 kcal 24 zł 
- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym ..... 900 kcal 17,50 zł
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z cukinią i pieczarkami ..... 550 kcal 20 zł 
- Naleśniki bounty ..... 900 kcal 18 zł 

## BAO BAO

- Buleczki bao bao z szarpanym kurczakiem BBQ, surówką z czerwonej kapusty, ogórkiem i sezamem .... 700 kcal 25 zł






## GYOZA

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



## ROLLSY

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

## DESERY

- Biszkopt kawowy z kremem wiśniowym ..... 500 kcal 12 zł 
- Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami ..... 700 kcal 10 zł 
- Truskawkowy pudding chia ..... 500 kcal 11 zł 
- Tapioka malinowa z prażonymi migdałami ..... 200 kcal 12 zł 
- Deser leśny mech 200 ml ..... 450 kcal 12 zł 



## SAŁATKI

- Salatka z pieczonym rabarbarem i dressingiem truskawkowym ..... 600 kcal 24 zł  **nowość**
- Salatka meksykańska z kurczakiem ..... 450 kcal 23 zł 
- Salatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą + dressing ..... 750 kcal 22 zł

## NAPOJE

- Shake proteinowy rafaello z maliną ..... 300 kcal 12 zł
- Koktajl brzoskwińowo-truskawkowy 500 ml ..... 300 kcal 12,50 zł
- Zielone smoothie ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą mięty ..... 300 kcal 12,50 zł **nowość**
- 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

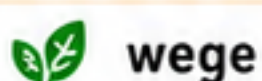
- Zupa pomidorowa z ryżem ..... 200 kcal 11 zł 
- Meksykańska zupa z dynią, kurczakiem i kukurydzą ..... 500 kcal 12 zł 
- Chłodnik arbuźowo-truskawkowy ..... 300 kcal 11 zł **nowość**

## Dzisiaj szczególnie polecamy

**Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i colesławem – 350 kcal – 22 zł**



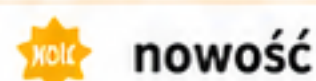
ostre



wege





keto



nowość

# Menu | Piątek 19.06.2026


## ŚNIADANIA

- Jogurt + mus malinowy + musli ..... 300 kcal 11 zł 
- Pistacjanka z płatkami migdałów ..... 550 kcal 12 zł 


## BUŁKI & WRAPY

- Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem ..... 200 kcal 11 zł 
- Buleczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem ..... 450 kcal 13 zł
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim ..... 500 kcal 14 zł
- Bajgiel z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem ..... 300 kcal 11 zł 
- Klasyk – szynka, ser, pomidor, ogórek, kielki ... 700 kcal 12 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym ..... 500 kcal 15 zł


## OBIADY

- Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą ..... 500 kcal 24 zł
- Kotlet po pożarsku z puree ziemniaczanym i buraczkami z chrzanem ..... 700 kcal 22 zł
- Tacosy z kurczakiem i fasolą ..... 300 kcal 20 zł 
- Wieprzowina w sosie musztardowym z puree selerowo-cebulowym z boczkiem i surówką z kapusty pekińskiej ..... 700 kcal 25 zł  
- Kotleciki z buraka z puree ziemniaczanym i mizerią ..... 500 kcal 20 zł  
- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki ..... 600 kcal 26 zł
- Linguine z sosem z pieczonej papryki z serem feta ..... 700 kcal 22 zł 
- Pierogi z pieczarkami i serem gouda ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Pierogi ruskie z okrasą z cebulki ..... 700 kcal 17,50 zł 
- Naleśniki z twarogiem chrzanowym, szpinakiem i papryką ..... 700 kcal 23 zł 
- Naleśniki z serem i musem brzoskwiniowym ..... 700 kcal 18 zł 


## BURGERY

- Burger wołowy z jajkiem, grillowanymi szparagami i chipsem z boczku z sosem serowym ..... 700 kcal 27 zł 

## GYOZA

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


## ROLLSY

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

## DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie ..... 350 kcal 11 zł
- Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego ..... 300 kcal 12 zł
- Pudding ryżowy z mascarpone i musem truskawkowym ..... 700 kcal 12 zł
- Deser dubajski czekolada ..... 700 kcal 16 zł



## SAŁATKI

- Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym ..... 450 kcal 25 zł
- Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa ..... 600 kcal 23 zł 
- Salatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny ..... 700 kcal 24 zł

## NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 330 ml ..... 500 kcal 13 zł
- Koktajl z wiśni, malin i jagód 500 ml ..... 300 kcal 12,50 zł
- Witaminowe smoothie (pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia) 500 ml ..... 300 kcal 12,50 zł
- Lemoniada mohito ..... 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

- Kalafiorowa zupa krem ..... 450 kcal 12 zł 
- Curry ramen z mleczkiem kokosowym z krewetkami ..... 350 kcal 27 zł 


**Dzisiaj szczególnie polecamy**

**Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą – 500 kcal – 24 zł**

 ostre

 wege

 keto

 nowość