

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 20.07.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

Świeże
Smaczne
Kolorowe!

ŚNIADANIA

- VEGE** Jogurt chia + mus truskawkowy + musli 364 kcal 11 zł
- VEGE** Kokosowa jaglanka z konfiturą z malin i płatkami migdałów 474 kcal 10 zł
- VEGE** Paluch z ziarnami z pastą jajeczną 399 kcal 9 zł
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 610 kcal 14 zł
- Butka z pasztetem z dipem chrzanowym i ogórkiem kiszonym 462 kcal 9 zł
- Schab "burger" 627 kcal 16 zł
- VEGE** Bajgiel z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 321 kcal 11 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal 15 zł



OBIADY

- NEW** Filet z kurczaka nadziewany warzywami podany z puree i mizerią 746 kcal 23 zł
- NEW** Gulasz z kurczaka z kaszą jęczmienną i ogórkiem kiszonym 476 kcal 23 zł
- Kotlet po szwajcarsku z opiekаныmi ziemniakami i surówką z białej kapusty 737 kcal 24 zł
- NEW** Cukinia faszerowana mięsem i warzywami podana z kaszą kuskus i surówką z kapusty kiszonej 507 kcal 22 zł
- KETO** Keto kotlety w sosie myśliwskim z puree brokuła i selera z surówką 676 kcal 25 zł
- VEGE** Kotlety z cukinii i fety podane z kuskusem perłowym i surówką 447 kcal 20 zł



MAKARONY

- VEGE** Spaghetti Bolognese z parmezanem w wersji wegetariańskiej 541 kcal 22 zł



PIEROGI

- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,50 zł
- VEGE** Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal 17,50 zł



GYOZA

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



NALEŚNIKI

- NEW VEGE** Naleśniki rafaello 1361 kcal 20 zł
- VEGE** Naleśniki ze szpinakiem, ricottą i suszonymi pomidorami + dip limonkowo-miętowy 631 kcal 22 zł



ROLLSY

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



DESERY

- KETO** Orzechowa krajanka z lukrem cytrynowym 782 kcal 14 zł
- Deser kinder country 558 kcal 12 zł
- Malinowy pudding chia 308 kcal 12 zł



SAŁATKI / BOWLE

- Salatka z polędwiczka wieprzową, buraczką, soczewicą czarną i dressingiem 427 kcal 23 zł
- VEGE** Salatka z ziemniakiem, bobem, wędzonym tofu + dressing jogurtowo-ziolowy 519 kcal 22 zł



NAPOJE

- Shake proteinowy Snickers 454 kcal 12 zł
- Zielone smoothie z awokado 308 kcal 12,50 zł
- Smoothie tropikalne [ananas, mango, marakuja, pomarańcza, banan] 255 kcal 12,50 zł
- Lemoniada mohito 56 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

- NEW VEGE** Krem z pasternaku i pietruszki z pestkami dyni 353 kcal 11 zł
- NEW VEGE** Różowy chłodnik z malinami 442 kcal 14 zł



BURGERY

- Burger w stylu drwala z żurawiną 897 kcal 27 zł

Made
with love
every day!Kolorowe
smakiŚwieże
składnikiSzfrowskie
wykonanieDostawa
z troskąJedz kolorowo. Żyj zdrowo.
Poczuj się świetnie!



zdrowylunch.pl

Wtorek 21.07.2026.

Dzisiejsze kolorowe menu



Świeże
Smaczne
Kolorowe!



ŚNIADANIA

- 1** **VEGE** Jogurt + frużelina z borówki + crunchy 321 kcal **12 zł**
- 2** **VEGE** Czekoladowa owsianka z duszoną śliwką z cynamonem 458 kcal **11 zł**
- 3** **OSTRE** Kura Rozpruwacz – kurczak, sos jalapeno-mango, ogórek 419 kcal **14 zł**
- 4** Bułeczka z ziarnami z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym 449 kcal **9 zł**
- 5** **VEGE** Bułka z serem chrzanowym i warzywami 402 kcal **12 zł**
- 6** **VEGE** Bajgiel z ziarnami po włosku z pesto, mozzarellą i pomidorem 599 kcal **13 zł**
- 7** **VEGE** Bułka z ziarnami z salata, serem żółtym i ogórkiem kiszonym 502 kcal **9 zł**



OBIADY

- 1** Devolay z maselkiem podany z puree z ziemniaczków i buraczkami ćwikłowymi 747 kcal **22 zł**
- 2** Schabiowy po wiedeńsku z puree i fasolką szparagową 627 kcal **23 zł**
- 3** Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym z kopytkami i surówką z ogórków kiszonych 723 kcal **22 zł**
- 4** Kurczak po tajsku w sosie słodko-kwaśnym podany z ryżem 576 kcal **22 zł**
- 5** Pulpeciki w sosie z suszonych pomidorów + puree + surówka 695 kcal **23 zł**
- 5** **KETO** Keto polędwiczki w sosie porowym + pieczone warzywa 529 kcal **24 zł**
- 7** **VEGE** Placki ziemniaczane z sosem buraczanym 876 kcal **22 zł**
- 8** **VEGE** Knedle ze śliwką 788 kcal **21 zł**



MAKARONY

- 1** **OSTRE** Penne z kurczakiem w sosie pieprzowo-miodowym 751 kcal **23 zł**
- 2** **VEGE** Spaghetti w czerwonym pesto z pieczonymi pomidorkami i burratą 752 kcal **23 zł**



PIEROGI

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



GYOZA

- 1** Pierogi gyoza z kurczakiem i warzywami + sos sojowy 388 kcal **18 zł**



THAI ROLL

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



NALEŚNIKI

- 1** **VEGE** Naleśniki z twarogiem + mus mango 767 kcal **18 zł**
- 2** **VEGE** Zielone naleśniki nadziewane szpinakiem i fetą + dip czosnkowy 758 kcal **22 zł**



DESERY

- 1** Odwrócone ciasto z rabarborem 383 kcal **10 zł**
- 2** Deser cini minis 715 kcal **13 zł**
- 3** Czekoladowe belriso z truskawkami i białą czekoladą 391 kcal **11 zł**
- 4** Pistacjowe tiramisu 573 kcal **13 zł**



SAŁATKI / BOWLE

- 1** Sałatka Cezar z kurczakiem 654 kcal **23 zł**
- 2** **VEGE** Sałatka z kaszą gryczaną, buraczkami gotowanymi, serem feta i dressingiem miodowo-musztardowym 547 kcal **21 zł**
- 3** **VEGE** Bowl z komosą ryżową, pieczonymi batatami, pomidorkami, awokado i jajkiem + dressing 772 kcal **25 zł**



NAPOJE

- 1** Shake proteinowy a'la tiramisu 234 kcal **12 zł**
- 2** Koktajl mango lassi 306 kcal **12,50 zł**
- 3** Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem miodu 191 kcal **12,50 zł**
- 4** Lemoniada cytrynowa 66 kcal **9 zł**
- 5** Pigwola 320 ml 106 kcal **14 zł**
- 6** Pigwola z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal **14 zł**
- 7** Pigwola z czarną herbatą 320 ml 106 kcal **14 zł**



ZUPY

- 1** **VEGE** Zupa krem z ogórków kiszonych z dodatkiem sera górskiego 317 kcal **13 zł**
- 2** **OSTRE** Pikantna zupa tajska podana z krewetkami i makaronem ryżowym 586 kcal **22 zł**



BURGERY

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



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo.
Poczuj się świetnie!



zdrowylunch.pl

Środa 22.07.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

Świeże
Smaczne
Kolorowe!

ŚNIADANIA

- 1** **VEGE** Jogurt naturalny bez cukru + crunchy z czekoladą 302 kcal **10 zł**
- 2** **VEGE** Owsianka krówkowa z siemieniem, otrębami i żurawiną 489 kcal **12 zł**
- 3** **NEW** **VEGE** Focaccia z pesto podana z kozim twarogiem 386 kcal **16 zł**
- 4** Bułka z twarogiem, wędliną i papryką 327 kcal **9 zł**
- 5** **VEGE** Bułeczka ziarnista z pastą ze słodkiej cebulki z jajkiem i ogórkiem kiszonym 447 kcal **13 zł**
- 6** **VEGE** Bajgiel z masłem, goudą wędzoną, pomidorem i pieprzem 521 kcal **12 zł**
- 7** **VEGE** Paluch z pastą jajeczną i kielkami 390 kcal **9 zł**
- 8** Schab "burger" 627 kcal **16 zł**
- 9** Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **15 zł**



OBIADY

- 1** Pieczony łosoś w sosie śmietanowo-szpinakowym z ziemniaczkami i surówką z pekińskiej + bułeczki z łososiem 770 kcal **26 zł**
- 2** Kaczka pieczona z żurawiną i jabłkiem podana z kluskami śląskimi i buraczkami zasmażanymi 689 kcal **25 zł**
- 3** Schabowy z puree ziemniaczanym i młodą kapustą zasmażaną 566 kcal **22 zł**
- 4** **OSTRE** Fit pierś z kurczaka + sos sweet chili z kuskusem i bukietem warzyw 598 kcal **23 zł**
- 5** **VEGE** Pulpeciki z soczewicy, dyni i szpinaku z sosem curry, kaszą bulgur i kalaflorem 381 kcal **20 zł**



MAKARONY

- 1** **NEW** **VEGE** Pappardelle z sosem z suszonych pomidorów i pieczonymi pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem parmezanu 601 kcal **22 zł**
- 2** Lasagne z mięsem wołowo-wieprzowym w sosie beszamelowym z parmezanem 962 kcal **22 zł**
- 3** **OSTRE** Noodle z krewetkami po koreańsku 606 kcal **25 zł**



PIEROGI

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



GYOZA

- 1** Pierożki gyoza z kaczką i warzywami + sos sojowy 303 kcal **20 zł**



NALEŚNIKI

- 1** **OSTRE** Naleśniki po meksykańsku zapiekane pod beszamelem 808 kcal **23 zł**
- 2** **VEGE** Zielone naleśniki z twarogiem malinowym 710 kcal **22 zł**



THAI ROLL

- 1** Spring rolls [kurczak / wołowina / warzywa] + dip orzechowy 430 kcal **19 zł**



ROLLSY

- 1** Rollsy z sałatą, szynką i serem 844 kcal **18 zł**



SUSHI

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



DESERY

- 1** Ciasto marchewkowe z kremową polewą 509 kcal **10 zł**
- 2** Deser matcha z frużeliną mango-marakuja 571 kcal **14 zł**
- 3** Orzechowy krem z kajmakiem na kakaowym spodzie z frużeliną z jagód 736 kcal **12 zł**
- 4** Tiramisu truskawkowe 320 kcal **10 zł**



SAŁATKI / BOWLE

- 1** Sałatka z kurczakiem, filetemi pomarańczy, słonecznikiem i dressingiem miodowo-musztardowym 461 kcal **23 zł**
- 2** **VEGE** Sałatka grecka z fetą + vinegrette bazyliowy 602 kcal **21 zł**
- 3** Sałatka nicejska z tuńczykiem 670 kcal **25 zł**



NAPOJE

- 1** Proteinowy shake czekoladowy 313 kcal **12 zł**
- 2** Zielone smoothie ze szpinakiem, jabłkiem i kiwi z nutą miętą 144 kcal **12,50 zł**
- 3** Smoothie mango, ananas, pomarańcza, truskawka 174 kcal **12,50 zł**
- 4** Lemoniada malinowa 56 kcal **9 zł**
- 5** Pigwola 320 ml 106 kcal **14 zł**
- 6** Pigwola z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal **14 zł**
- 7** Pigwola z czarną herbatą 320 ml 106 kcal **14 zł**



ZUPY

- 1** **VEGE** Chłodnik z ogórka i rzodkiewki 197 kcal **12 zł**
- 2** Rosół z makaronem 107 kcal **12 zł**



BAO BAO

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

Kolorowe
smakiŚwieże
składnikiSzefowskie
wykonanieDostawa
z troskąJedz kolorowo. Żyj zdrowo.
Poczuj się świetnie!



Czwartek 23.07.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

Świeże
Smacznie
Kolorowo!

ŚNIADANIA

- VEGE** Jogurt + filety z mandarynki + crunchy z owocami 318 kcal 11 zł
- NEW VEGE** Krem z białej kaszy gryczanej z malinami 452 kcal 13 zł
- VEGE** Mini omleczki na słodko z konfiturą jagodową i brzoskwinia 456 kcal 13 zł
- Bułka ziarnista z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 403 kcal 9 zł
- Ciabatta z musztardą, jajkiem i polędwicą sopocką z ogórkiem kiszonym 366 kcal 13 zł
- VEGE** Bajgiel z pastą jajeczną i szczypiorkiem 443 kcal 12 zł
- Buleczka z pastą z tuńczyka i papryką 406 kcal 13 zł
- Buleczka z ziarnami z chipsem z boczku, sałatą, serem i jajkiem sadzonym 686 kcal 13 zł
- Bajgiel Cezar 665 kcal 16 zł
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal 15 zł
- OSTRE** Wrap ze stripsami i dipem mango-jalapeno 516 kcal 18 zł



OBIADY

- Indyjski butter chicken podany z ryżem 566 kcal 22 zł
- Strogonow wołowo-wieprzowy z kopytkami i buraczkami z chrzanem 558 kcal 23 zł
- Polędwica wieprzowa w sosie ze szparagami z puree ziemniaczanym + czerwona kapusta 573 kcal 23 zł
- Kotlet z kurczaka w panierce serowej z ziemniakami w mundurkach i coleslawem 484 kcal 22 zł
- OSTRE** Kurczak gongbao 826 kcal 24 zł
- KETO** Keto kurczak w sosie carbonara + makaron z cukinii 678 kcal 24 zł



MAKARONY

- Tagliatelle w sosie śmietanowo-parmezanowym z brokulem i kurczakiem 872 kcal 23 zł
- NEW VEGE** Linguine z pesto pietruszkowym i parmezanem 718 kcal 20 zł
- VEGE** Ravioli z borowikami 543 kcal 24 zł



PIEROGI

- Zielone pierogi z kurczakiem z dipem czosnkowym 901 kcal 17,50 zł
- VEGE** Pierogi z pieczarkami i serem gouda 731 kcal 17,50 zł



GYOZA

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



NALEŚNIKI

- VEGE** Naleśniki z cukinią i pieczarkami 550 kcal 20 zł
- VEGE** Naleśniki z kremem kajmakowym i prażonymi migdałami 1165 kcal 22 zł



ROLLSY

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



DESERY

- Biszkopt kawowy z kremem wiśniowym 451 kcal 12 zł
- Deserek szarlotka z karmelizowanymi orzechami 328 kcal 10 zł
- Truskawkowy pudding chia 499 kcal 11 zł
- Tapioka malinowa z prażonymi migdałami 227 kcal 12 zł
- Deser leśny mech 418 kcal 12 zł



SAŁATKI / BOWLE

- VEGE** Bowl z kaszą orkiszową, buraczkami, fetą, camembertem i słonecznikiem 679 kcal 22 zł
- Salatka meksykańska z kurczakiem 425 kcal 23 zł
- Salatka z jajkiem, bekonem, pomidorkami i kukurydzą + dressing 741 kcal 22 zł



NAPOJE

- Shake proteinowy rafaello z maliną 310 kcal 12 zł
- Koktajl brzoskwinowo-truskawkowy 322 kcal 12 zł
- Smoothie pomarańcza - jabłko - marchewka 154 kcal 12 zł
- Lemoniada czerwona pomarańcza 56 kcal 9 zł
- Pigwolada 320 ml 106 kcal 14 zł
- Pigwolada z zieloną herbatą 320 ml 106 kcal 14 zł



ZUPY

- OSTRE** Meksykańska zupa z dynią, kurczakiem i kukurydzą 524 kcal 12 zł
- VEGE** Kalafiorowa zupa krem 304 kcal 12 zł



BAO BAO

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



INNE

- VEGE / OSTRE** Mini sajgonki z warzywami z dipem chili-mango 407 kcal 12 zł



DANIE PREMIUM

- Łosoś glazurowany z puree z batatów + bukiet warzyw 784 kcal 40 zł



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo.
Poczuj się świetnie!

Piątek 24.07.2026

Dzisiejsze kolorowe menu

Świeże
Smaczne
Kolorowe!



ŚNIADANIA

- VEGE** Jogurt + mus malinowy + musli 319 kcal **11 zł**
- VEGE** Pistacjanka z płatkami migdałów 541 kcal **12 zł**
- VEGE** Paluch z ziarnami z pastą jajeczną i szczypiorkiem 417 kcal **9 zł**
- Buleczka z ziarnami z serkiem śmietankowym i łososiem 486 kcal **13 zł**
- Ciabatta z kurczakiem, jajkiem sadzonym, cheddarem i sosem tatarskim 610 kcal **14 zł**
- VEGE** Bajgiel z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem 321 kcal **11 zł**
- Klasyk — szynka, ser, pomidor, ogórek, kielki 393 kcal **9 zł**
- Longer ze stripsami i sosem czosnkowym 556 kcal **15 zł**



OBIADY

- Mintaj w panierce z ziemniaczkami i kiszoną kapustą 473 kcal **24 zł**
- Kotlet po pożarsku z puree ziemniaczanym i buraczkami z chrzanem 590 kcal **22 zł**
- ostre** Tacosy z kurczakiem i fasolą + dip meksykański (3 szt.) 465 kcal **20 zł**
- KETO** Wieprzowina w sosie musztardowym z puree selerowo-cebulowym z boczkiem z surówką z kapusty pekińskiej 872 kcal **25 zł**
- VEGE** Kotleciki z buraka z puree ziemniaczanym i mizerią 659 kcal **20 zł**



MAKARONY

- Czarny makaron w sosie maślanym z krewetkami, pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i natką pietruszki 765 kcal **26 zł**
- VEGE / ostre** Linguine z sosem z pieczonej papryki z serem feta 646 kcal **22 zł**



PIEROGI

- VEGE** Pierogi z pieczarkami i serem gouda 731 kcal **17,50 zł**
- VEGE** Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 739 kcal **17,50 zł**



GYOZA

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



NALEŚNIKI

- VEGE** Naleśniki z twarogiem chrzanowym, szpinakiem i papryką 551 kcal **23 zł**
- VEGE** Naleśniki z serem i musem brzoskwinowym 771 kcal **18 zł**



ROLLSY

- ostre** Rollszy z krewetką w panko i sosem sweet chilli 571 kcal **20 zł**



DESERY

- Sernik limonkowy z matchą na czekoladowym spodzie 315 kcal **11 zł**
- Panna cotta z dodatkiem musu wiśniowego 303 kcal **12 zł**
- Pudding ryżowy z mascarpone i musem truskawkowym 396 kcal **12 zł**
- Deser dubajski czekolada 672 kcal **16 zł**



SAŁATKI / BOWLE

- Salatka z krewetkami, jajkiem, warzywami i dressingiem pomarańczowym 484 kcal **25 zł**
- VEGE** Salatka z tortellini ze szpinakiem i ricottą, suszonymi pomidorami, parmezanem + oliwa bazyliowa 592 kcal **23 zł**
- Salatka z pieczoną dynią, indykiem, fetą i pestkami dyni + dressing balsamiczny 696 kcal **24 zł**



NAPOJE

- Proteinowy shake pistacjowy 424 kcal **13 zł**
- Koktajl z wiśni, malin i jagód 275 kcal **12,50 zł**
- Witaminowe smoothie [pomarańcza, banan, szpinak, imbir, chia] 220 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**



ZUPY

- VEGE** Zupa pomidorowa z ryżem 221 kcal **11 zł**
- ostre** Curry ramen z mleczkiem kokosowym z krewetkami 397 kcal **27 zł**



BURGERS

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



Kolorowe smaki



Świeże składniki



Szefowskie wykonanie



Dostawa z troską

Jedz kolorowo. Żyj zdrowo.
Poczuj się świetnie!