EXPERT CATERING

CZWARTEK 05.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 20g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Szynka beskidzka 60g**		**Budyń śmietankowy bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Budyń śmietankowy bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*

	jęczmień,6 soja,11sezam) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1995** **B:83** **T:68** **W:225** **NKT:24** **C:57** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2119** **B:88** **T:76** **W:264** **NKT:31** **C:43** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1968** **B:81** **T:62** **W:229** **NKT:20** **C:49** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1964** **B:87** **T:70** **W:234** **NKT:24** **C:62** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1580** **B:59** **T:54** **W:172** **NKT:18** **C:54** **Bł:22** **S:4**	**Energia:1983** **B:84** **T:67** **W:221** **NKT:23** **C:49** **Bł:29** **S:6**

EXPERT CATERING

PIĄTEK 06.11.2026