EXPERT CATERING

NIEDZIELA 08.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pieczarkami i serem w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pieczarkami i serem w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana warzywami w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pieczarkami i serem w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **250 ml** **Rolada faszerowana pieczarkami i serem w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pieczarkami i serem w sosie kremowym** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**cukru 250ml**				
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2346** **B:95** **T:95** **W:296** **NKT:42** **C:46** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2389** **B:94** **T:96** **W:309** **NKT:40** **C:29** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2298** **B:89** **T:86** **W:309** **NKT:37** **C:48** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2394** **B:98** **T:96** **W:301** **NKT:42** **C:51** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1660** **B:61** **T:60** **W:219** **NKT:29** **C:40** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2313** **B:92** **T:91** **W:301** **NKT:40** **C:48** **Bł:31** **S:5**