EXPERT CATERING

SOBOTA 07.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 60g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*

	żyto) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 60g** **Szynka drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2139** **B:95** **T:78** **W:277** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2202** **B:97** **T:86** **W:304** **NKT:35** **C:32** **Bł:37** **S:6**	**Energia:2079** **B:83** **T:72** **W:283** **NKT:26** **C:47** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2187** **B:99** **T:80** **W:282** **NKT:28** **C:48** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1659** **B:65** **T:61** **W:223** **NKT:21** **C:35** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2135** **B:95** **T:78** **W:277** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:5**

EXPERT CATERING