



Frytkom i batonikom mówimy **NIE** :)

Naszą misją jest wypracowanie odpowiednich nawyków żywieniowych naszych klientów.
Nasza kuchnia spełnia wymogi państwowej inspekcji sanitarnej.

Świadczymy catering na terenie Częstochowy od 7 lat .
Naszą misją jest wspieranie zdrowego stylu życia , dlatego świadczymy usługi z zakresu cateringu dietetycznego w tym zbiorowego.
Nasze posiłki są świeże, pełnowartościowe i smaczne.
Menu dla Państwa zostało przygotowane przez Lemon Diet,
z którą współpracujemy z zakresu dietetyki.

Zapraszamy do kontaktu
telefon 664 615 799

www.dietalight.pl





Obiady dla sportowca

900-1000kcal (30-35%) dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Zestaw I

Jarzynowa zabelana (300g)
+ nugetsy (150g), ryż brązowy (70g),
surówka z kapusty pekińskiej (150g).
Kompot /250 ml
całość: 990 kcal

Zestaw II

Zupa krem z papryki – pomidorów (300g) + grzanki (30g)
+ makaron (75g) z serem twarogowym (75g)
i musem truskawkowym (150g).
Kompot /250 ml
całość: 1010 kcal

Zestaw III

Krupnik (300g) + pierogi z mięsem (300g).
Kompot /250 ml. Banan.
całość: 1016 kcal

Zestaw IV

Żurek z kiełbasą na maślanie (250g)
+ naleśniki z serem na słodko (240g).
Kompot /250 ml
całość: 1070 kcal

Zestaw V

Rosół (200g) + makaron (30g)
+ filet z kurczaka z żurawiną (150g), puree ziemniaczane (300g)
+ mini marchewka (100g).
Kompot /250 ml
całość: 1023 kcal

Zestaw VI

Ogórkowa (300g)
+ Makaron boloński (makaron spaghetti 100g,
mięso mielone wieprzowe 60g,
cebula 30g, sos pomidorowy z pomidorów 300g,
ser żółty 15g, ogórek konserwowy 30g).
Kompot /250 ml
całość: 930 kcal

Zestaw VII

Kalafiatorowa (320g) z ryżem (30g)
+ pieczeń wieprzowa w sosie własnym (120g), kluski śląskie (250g),
surówka z kiszzonej kapusty (100g).
Kompot /250 ml
całość: 1049kcal

Zestaw VIII

Barszcz ukraiński (300g),
+ filet z morszczuka panierowany (160g), ziemniaki (300g),
ogórek konserwowy (150g).
Kompot /250 ml
całość: 959 kcal

Zestaw IX

Zupa krem z groszku (200g) + grzanki (30g)
+ risotto z kurczakiem i warzywami
(ryż 75g, pierś z kurczaka 75g, warzywa 200g).
Kompot /250 ml
całość: 1071 kcal

Zestaw X

Koperkowa (250g) z makaronem(30g)
+ pulpety w sosie pieczarkowym (175g), kasza pęczak (70g)
colesław (100g).
Kompot /250 ml
całość: 1070 kcal

Zestaw XI

Pomidorowa z ryżem (200g +30g)
+ zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami
(100g makaronu, 50g kiełbasy, warzywa 300g).
Kompot owocowy /250 ml
całość: 975 kcal



Zapraszamy do kontaktu telefon 664 615 799 / www.dietalight.pl