JADŁOSPIS NA MIESIĄC KWIECIEŃ DLA DOLNOŚLĄSKIEGO CENTRUM CHORÓB SERCA IM. ZBIGNIEWA RELIGI – MEDINET SP. ZO.O.

MEDINET

CZWARTEK 16.04.2025

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 warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **40g** **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7- **mleko**)* **Pasta warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **40g** **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 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 warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **40g** **Filet z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 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 warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **40g** **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 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 warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **20g** **Filet z indyka 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 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 warzywna** marchew, brokuł, kalafior) **40g** **Filet z indyka 40g** **Rzodkiewka 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		**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Serek grani ze szczypiorkiem** *(zawiera 7 **mleko**)* **60g**		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki , śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 350 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Surówka warzywna z oliwą z oliwek 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki , śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 350 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Surówka warzywna z oliwą z oliwek 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki , śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 350 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki , śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 350 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Surówka warzywna z oliwą z oliwek 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki , śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 250 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50ml** **Surówka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** (makaron z mąki durun – **pszenica, jajko,** woda, wywar warzywny , marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** pieczarki, ziemniaki, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz) *(zawiera 1 gluten - **pszenica**,3 - **jajko**,9 - **seler**)* 350 ml **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100ml** **Surówka warzywna z oliwą z oliwek 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **20g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1913** **B:83** **T:78** **W:233** **NKT:33** **C:32** **BŁ:25** **S:5**	**Energia:1995** **B:90** **T:78** **W:251** **NKT:32** **C:33** **BŁ:38** **S:5**	**Energia:2005** **B:82** **T:84** **W:241** **NKT:33** **C:52** **BŁ:23** **S:5**	**Energia:2002** **B:87** **T:80** **W:247** **NKT:34** **C:58** **BŁ:29** **S:5**	**Energia:1571** **B:62** **T:67** **W:190** **NKT:27** **C:49** **BŁ:22** **S:4**	**Energia:1973** **B:82** **T:83** **W:238** **NKT:32** **C:50** **BŁ:28** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

PIĄTEK 17.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten owies, 7 mleko)*** **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten-* ***pszenice*** *,6* ***soję*** *,11****sezam*** *)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1* ***gluten, pszenica, soja****)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten-* ***pszenice*** *,6* ***soję*** *,11****sezam*** *)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Polędwica sopocka** ***(zawiera 1 gluten, pszenica, soja)*** **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten owies, 7 mleko)*** **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenice****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Polędwica sopocka** ***(zawiera 1 gluten, pszenica, soja)*** **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten owies, 7 mleko)*** **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten-* ***pszenice*** *,6* ***soję*** *,11****sezam*** *)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Polędwica sopocka** ***(zawiera 1 gluten, pszenica, soja)*** **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1* ***gluten owies, 7 mleko)*** **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten-* ***pszenice*** *,6* ***soję*** *,11****sezam*** *)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **20g** **Polędwica sopocka** ***(zawiera 1 gluten, pszenica, soja)*** **20g** **Pomidor 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten owies, 7 mleko)*** **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten-* ***pszenice*** *,6* ***soję*** *,11****sezam*** *)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Polędwica sopocka** ***(zawiera 1 gluten, pszenica, soja)*** **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 pszenicę*** *)* **Szynka z warzywami 60g**		**Budyń śmietankowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7* ***mleko****)* **150g**		
OBIAD	**Kapuśniak na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, kiszona kapusta (kapusta kiszona 96%, marchew 2%, sól), ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **350 ml** **Pierś z kurczaka po parysku** *(filet z kurczaka, ciasto do naleśników, sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenica****,3* ***jajka****,7* ***mleko****)* **80g**	**Kapuśniak na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, kiszona kapusta (kapusta kiszona 96%, marchew 2%, sól), ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **350 ml** **Pierś z kurczaka po parysku** *(filet z kurczaka, ciasto do naleśników, sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenica****,3* ***jajka****,7* ***mleko****)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **350 ml** **Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kapuśniak na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, kiszona kapusta (kapusta kiszona 96%, marchew 2%, sól), ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **350 ml** **Pierś z kurczaka po parysku** *(filet z kurczaka, ciasto do naleśników, sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenica****,3* ***jajka****,7* ***mleko****)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **250 ml** **Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 60g** **Ziemniaki 100g** **Mizeria** *(zawiera 7* ***mleko****)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywa na wywarze warzywnym** *woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy sól, pieprz zawiera 9* ***seler****)* **350 ml** **Pierś z kurczaka po parysku** *(zawiera 1,3,7)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

	Ziemniaki 200g **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		
PODWIECZOREK		**Budyń śmietankowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7* ***mleko)*** **150g**			**Budyń śmietankowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7* ***mleko)*** **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Wędlina 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****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **20g** **Wędlina z indyka 20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Wędlina z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1939** **B:86** **T:77** **W:243** **NKT:27** **C:42** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1994** **B:96** **T:72** **W:257** **NKT:26** **C:40** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1887** **B:86** **T:69** **W:247** **NKT:26** **C:43** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2053** **B:90** **T:78** **W:260** **NKT:29** **C:54** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1515** **B:58** **T:56** **W:189** **NKT:23** **C:33** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1902** **B:88** **T:71** **W:240** **NKT:26** **C:43** **Bł:25** **S:6**

EXPERT CATERING EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 18.04.2026

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 **jajka** 7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten pszenica**,3 **jajka** 7 **mleko**)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 **gluten pszenica**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten pszenica**,3 **jajka** 7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1**gluten pszenica**,3 **jajka** 7 **mleko**)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten pszenica**,3 **jajka** 7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *((zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka z indyka 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**	**Burak gotowany 50g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Paprykarz** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 **ryba**)* **60g**		**Serek wiejski** *(zawiera 7 **mleko**)* **100g**		
OBIAD	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Rolada w sosie warzywnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 **gorczycę**)* **1szt** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Rolada w sosie warzywnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 **gorczycę**)* **1szt**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Rolada w sosie warzywnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Rolada w sosie warzywnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 **gorczycę**)* **1szt** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **250 ml** **Rolada w sosie warzywnym 100g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Rolada w sosie warzywnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g**

		Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml			**cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek wiejski** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **100g**			**Owoc sezonowy 1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **20g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6* ***soję****,7* ***mleko****)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1900** **B:84** **T:72** **W:241** **NKT:31** **C:44** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1976** **B:92** **T:78** **W:241** **NKT:31** **C:31** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1887** **B:76** **T:71** **W:248** **NKT:31** **C:45** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1996** **B:95** **T:77** **W:243** **NKT:35** **C:45** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1402** **B:55** **T:54** **W:183** **NKT:25** **C:44** **Bł:22** **S:5**	**Energia:1909** **B:85** **T:72** **W:242** **NKT:31** **C:46** **Bł:28** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

NIEDZIELA 19.04.2026

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 1* ***gluten żyto*** *7* ***mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten żyto*** *7* ***mleko****)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten żyto*** *7* ***mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1* ***gluten żyto*** *7* ***mleko****)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten żyto*** *7* ***mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Parówka na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7* ***mleko****)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kawa zbożowa z mlekiem** *(zawiera 1* ***gluten żyto,****7* ***mleko****)* **250 ml**
PRZEKĄSKA	**Mieszanka orzechów** *(orzech włoski, orzeszki ziemne bez soli) (zawiera 5 -* ***orzech laskowy, 8 - orzech włoski****)* **30g**	**Mieszanka orzechów** *(orzech włoski, orzeszki ziemne bez soli (zawiera 5 -* ***orzech laskowy, 8 - orzech włoski****)* **30g**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Mieszanka orzechów** *(orzech włoski, orzeszki ziemne bez soli (zawiera 5 -* ***orzech laskowy, 8 - orzech włoski****)* **30g**	**Owoc sezonowy 1 szt.**	**Mieszanka orzechów** *(orzech włoski, orzeszki ziemne bez soli (zawiera 5 -* ***orzech laskowy, 8 - orzech włoski****)* **30g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Hummus** *(zawiera 11* ***sezam****)* **60g**		**Jogurt naturalny z żurawiną** *(zawiera 7* ***mleko****)* **100g**		
OBIAD	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula,* ***seler,*** *ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **350ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Modra kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula,* ***seler****, ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **350ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Modra kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula,* ***seler,*** *ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **350ml** **Rolada drobiowa w sosie kremowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, por, cebula,* ***seler,*** *ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **350ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Modra kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula,* ***seler,*** *ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **250ml** **Rolada drobiowa w sosie kremowym 80g** **Ziemniaki 100g** **Brokuł na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (***woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula,* ***seler,*** *ziemniaki pokrojone w kostkę, kasza manna (z pszenicy), przyprawy sól, pieprz (zawiera 1* ***gluten pszenice****, 9* ***seler)*** **350ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Modra kapusta 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny z żurawiną** *(zawiera 7* ***mleko)*** **100g**			**Ciasto** *(zawiera 1* ***gluten pszenicę*** *,3* ***jajka*** *,7* ***mleko)*** **50g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **60g Indyk maślany 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko)*** **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **60g Indyk maślany 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **60g Indyk maślany 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto))*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **60g Indyk maślany 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **40g Indyk maślany 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Sałatka warzywna z dipem koperkowym** *(zawiera 7* ***mleko)*** **60g Indyk maślany 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2167 B:86 T:94 W:260 NKT:34 C:53 BŁ:32 S:6**	**Energia:2227 B:88 T:96 W:280 NKT:32 C:49 BŁ:38 S:6**	**Energia:2050 B:81 T:80 W:271 NKT:32 C:54 BŁ:25 S:6**	**Energia:2258 B:89 T:96 W:276 NKT:35 C:67 BŁ:33 S:6**	**Energia:1623 B:59 T:65 W:211 NKT:29 C:49 BŁ:24 S:4**	**Energia:2133 B:86 T:94 W:255 NKT:34 C:52 BŁ:31 S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten owies**,7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten owies**,7 **mleko**)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 **gluten pszenica**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten owies**,7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1**gluten owies**,7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1**gluten owies**,7 **mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 **soję**,10 **gorczycę**)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**
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**)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 **mleko**)* **60g**		**Koktajl banan-kiwi na maślance** *(zawiera 7 **mleko**)* **150ml**		
OBIAD	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka colesław z oliwą 100g**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Bakłażan na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka colesław z oliwą 100g**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **250 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Surówka colesław z oliwą 100g**	**Krem z dyni z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, mrożona dynia, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, prażony słonecznik, przyprawy sól, pieprz zawiera 9 **seler**)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka colesław z oliwą**

	Ziemniaki 200g **Surówka colesław z oliwą 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl banan-kiwi na maślance** *(zawiera 7* ***mleko****)* **150ml**			**Koktajl banan-kiwi na maślance** *(zawiera 7* ***mleko****)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z kalafiora** *(gotowany kalafior z dodatkiem majonezu zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z kalafiora** *(gotowany kalafior z dodatkiem majonezu zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła** *(gotowany brokuł z majonezem zawiera 3 jajka)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z kalafiora** *(gotowany kalafior z dodatkiem majonezu zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z kalafiora** *(gotowany kalafior z dodatkiem majonezu zawiera 3* ***jajka****)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta z kalafiora** *(gotowany kalafior z dodatkiem majonezu zawiera 3* ***jajka****)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2141** **B:97** **T:89** **W:254** **NKT:30** **C:56** **Bł:34** **S:5**	**Energia:2141** **B:99** **T:85** **W:266** **NKT:27** **C:55** **Bł:40** **S:5**	**Energia:2163** **B:95** **T:92** **W:253** **NKT:30** **C:54** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2223** **B:99** **T:90** **W:270** **NKT:30** **C:65** **Bł:36** **S:5**	**Energia:1589** **B:64** **T:68** **W:192** **NKT:26** **C:49** **Bł:26** **S:4**	**Energia:2111** **B:97** **T:89** **W:249** **NKT:30** **C:56** **Bł:33** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 21.04.2026

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 1* ***gluten pszenica ,7 mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten pszenica ,7 mleko****)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1* ***gluten pszenica****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten pszenica ,7 mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1* ***gluten pszenica ,7 mleko****)* **Chleb graham 100g** *((zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1* ***gluten pszenica ,7 mleko****)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7* ***mleko****)* **Pasta rybna** *(zawiera 4* ***rybę tuńczyk,7 mleko****)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6* ***soję*** *,7* ***mleko*** *)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**
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****)* **Szynka z warzywami 60g**		**Serek Bieluch z pestkami słonecznika** *(zawiera 7* ***mleko****)* **100g**		
OBIAD	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **350 ml** **Duszone kawałki wieprzowiny w sosie pieczeniowym 120g**	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **350 ml** **Duszone kawałki wieprzowiny w sosie pieczeniowym 120g** **Ryż brązowy 200g**	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **350 ml** **Potrawka drobiowa 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3* ***jajka****)* **200g**	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **350 ml** **Duszone kawałki wieprzowiny w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3* ***jajka****)* **200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru**	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **250 ml** **Potrawka drobiowa 80g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3* ***jajka****)* **100g** **Fasolka szparagowa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, zacierka (makaron z mąki durun), śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1* ***gluten pszenicę,*** *3* ***jajko*** *9* ***seler****)* **350 ml** **Duszone kawałki wieprzowiny w sosie pieczeniowym 120g**

	Kluski śląskie *(zawiera 3* ***jajka)*** **200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**250ml**		**Kluski śląskie** *(zawiera 3* ***jajka)*** **200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek Bieluch z pestkami słonecznika** *(zawiera 7* ***mleko*** *)* **130g**			**Kisiel owocowy bez dodatku cukru 130g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka beskidzka 20g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1958** **B:80** **T:71** **W:263** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2115** **B:99** **T:83** **W:261** **NKT:36** **C:32** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1950** **B:81** **T:72** **W:273** **NKT:34** **C:49** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2129** **B:90** **T:83** **W:269** **NKT:39** **C:51** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1408** **B:47** **T:52** **W:196** **NKT:25** **C:42** **Bł:20** **S:6**	**Energia:1921** **B:80** **T:71** **W:258** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 22.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera **7mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 **gorczycę**)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera **7 mleko**)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera **10 gorczycę**)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera **7mleko**)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera **1 gluten, pszenica**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera **7 mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera **7 mleko**)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera **7 mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera **7 mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera **7 mleka**)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera **10 gorczycę**)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera **7 mleko**)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 **gorczycę**)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera **7 mleko**)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 **mleko**)* **Pasta mięsna z brokułem** *(filet z kurczaka z gotowanym brokułem i z dodatkiem majonezu zawiera **3 jajka**)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 **mleko**)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **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		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Serek grani** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Żurek z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** kiełbasa drobiowa (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, cukier, osłonka jadalna (jelito wieprzowe)), ziemniaki pokrojone w*	**Żurek z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** kiełbasa drobiowa (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, cukier, osłonka jadalna (jelito wieprzowe)), ziemniaki pokrojone w kostkę, zakwas (z mąki **żytniej** razowej, woda oraz czosnek) przyprawy sól, pieprz zawiera 1 gluten żyto,9 seler)*	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** ziemniaki pokrojone w kostkę, zakwas przyprawy sól, pieprz zawiera**,9 seler**)* **350 ml** **Kaszotto warzywne 400g** *(kasza,*	**Żurek z kiełbasą drobiową na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** kiełbasa drobiowa (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, cukier, osłonka jadalna (jelito wieprzowe)), ziemniaki pokrojone w kostkę, zakwas (z mąki **żytniej** razowej, woda oraz czosnek) przyprawy sól, pieprz zawiera 1 gluten żyto,9 seler)*	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** ziemniaki pokrojone w kostkę, zakwas przyprawy sól, pieprz zawiera**,9 seler**)* **250 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem**	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, **seler,** ziemniaki pokrojone w kostkę, zakwas przyprawy sól, pieprz zawiera**,9 seler**))* **350 ml**

	kostkę, zakwas (z mąki ***żytniej*** *razowej, woda oraz czosnek) przyprawy sól, pieprz zawiera 1 gluten żyto,9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(mąka pszenna, woda, jajko kurze, twaróg chudy, gotowane ziemniaki, sól, pieprz, masło 82% tłuszczu zawiera 1* ***gluten pszenica,****3****jajko****,*7***mleko****)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(tarta marchewka, majonez, przyprawy, zawiera 3* ***jajko****)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**350 ml** **Kaszotto warzywne 400g** *(kasza, pomidory, bakłażan, cukinia, fasolka szparagowa, pieczarki, papryka)* **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	*pomidory, bakłażan, cukinia, fasolka szparagowa, pieczarki, papryka)* **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(mąka pszenna, woda, jajko kurze, twaróg chudy, gotowane ziemniaki, sól, pieprz, masło 82% tłuszczu zawiera 1* ***gluten pszenica,****3****jajko****,*7***mleko****)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(tarta marchewka, majonez, przyprawy, zawiera 3* ***jajko****)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	*(mąka pszenna, woda, jajko kurze, twaróg chudy, gotowane ziemniaki, sól, pieprz, masło 82% tłuszczu zawiera 1* ***gluten pszenica,****3****jajko****,*7***mleko****)* **4szt** **Surówka z marchewki** *(tarta marchewka, majonez, przyprawy, zawiera 3* ***jajko****)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(mąka pszenna, woda, jajko kurze, twaróg chudy, gotowane ziemniaki, sól, pieprz, masło 82% tłuszczu zawiera 1* ***gluten pszenica,****3****jajko****,*7***mleko****)* **6szt** **Surówka z marchewki** *(tarta marchewka, majonez, przyprawy, zawiera 3* ***jajko****)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Filet złocisty 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **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)* **Filet złocisty 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Filet złocisty 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Filet złocisty 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Filet złocisty 20g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Filet złocisty 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2213** **B:93** **T:79** **W:292** **NKT:43** **C:46** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1992** **B:83** **T:74** **W:259** **NKT:37** **C:33** **Bł:35** **S:5**	**Energia:1962** **B:57** **T:60** **W:232** **NKT:32** **C:26** **Bł:18** **S:5**	**Energia:2263** **B:96** **T:81** **W:296** **NKT:44** **C:50** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1492** **B:33** **T:37** **W:159** **NKT:23** **C:18** **Bł:15** **S:4**	**Energia:2186** **B:88** **T:77** **W:296** **NKT:42** **C:49** **Bł:26** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 23.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *((zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *((zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus z pomidorami** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **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**)* **Paprykarz** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 **ryba**)* **60g**		**Jogurt owocowy z dodatkiem nasion chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 **gluten pszenica**,3 **jajko**,9 **seler***)* **350 ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 gluten pszenica,3 jajko,9 seler*)* **350 ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 gluten pszenica,3 jajko,9 seler*)* **350 ml**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 gluten pszenica,3 jajko,9 seler*)* **350 ml** **Pulpet w sosie kremowo ziołowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 gluten pszenica,3 jajko,9 seler*)* **250 ml** **Pulpet w sosie kremowo ziołowym** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Kasza gryczana 100g** **Surówka z białej kapusty 60g**	**Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna ,jajo) woda, wywar warzywny własnej produkcji seler, marchew, por, cebula, koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) przyprawy sól, pieprz *zawiera* 1 gluten pszenica,3 jajko,9 seler*)* **350 ml**

	Pulpet w sosie kremowo ziołowym *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pulpet w sosie kremowo ziołowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pulpet w sosie kremowo ziołowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki gotowane 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pulpet w sosie kremowo ziołowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt owocowy z dodatkiem nasion chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt owocowy z dodatkiem nasion chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka kanapkowa** *(zawiera 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2190** **B:99** **T:75** **W:294** **NKT:30** **C:55** **Bł:34** **S:5**	**Energia:2290** **B:104** **T:81** **W:299** **NKT:28** **C:41** **Bł:40** **S:5**	**Energia:2157** **B:77** **T:64** **W:271** **NKT:25** **C:47** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2295** **B:105** **T:80** **W:304** **NKT:31** **C:63** **Bł:37** **S:5**	**Energia:1676** **B:69** **T:62** **W:218** **NKT:27** **C:46** **Bł:29** **S:4**	**Energia:2150** **B:99** **T:75** **W:289** **NKT:30** **C:55** **Bł:33** **S:5**

MEDINET

PIĄTEK 24.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **20g** **Pomidor 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **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)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1,3,9)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten, pszenica, 3 jajko,4 ryba - miruna)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 ryba - miruna)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4- ryba miruna)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten, pszenica, 3 jajko,4 ryba - miruna)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **250 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 ryba - miruna)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Marchew na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, burak gotowany, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz *zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten, pszenica,3 jajko,4 ryba - miruna)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Paluch drożdżowy z makiem** *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko)* **1szt**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g *(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 20g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2069** **B:79** **T:84** **W:246** **NKT:33** **C:49** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2025** **B:80** **T:88** **W:245** **NKT:33** **C:37** **Bł:33** **S:5**	**Energia:1896** **B:70** **T:78** **W:240** **NKT:33** **C:48** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2119** **B:85** **T:86** **W:260** **NKT:34** **C:53** **Bł:26** **S:5**	**Energia:1419** **B:49** **T:61** **W:175** **NKT:26** **C:39** **Bł:17** **S:4**	**Energia:2094** **B:79** **T:85** **W:246** **NKT:33** **C:51** **Bł:26** **S:5**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 25.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** Rucola 5g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, pszenica, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, pszenica 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten, pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *((zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 20g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *((zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z ciecierzycy** *(ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **40g** **Rzodkiewka 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, żyto**)* **Schab z liściem** *(zawiera 6 soja)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera*	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **350 ml** **Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem** *(zawiera 1gluten,3 jajko,7mleko)* **2szt**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera*	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7mleko)* **100ml**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **250 ml** **Naleśniki z twarogiem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **2szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7mleko)* **100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru**	**Rozgrzewająca zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, soczewica konserwowa (soczewica, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) przyprawy sól, *zawiera 9 seler*) **350 ml** **Naleśniki z twarogiem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **2szt**

	7mleko) **100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jogurt naturalny** *(zawiera 7mleko)* **100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	*7mleko)* **100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**250ml**	**Jogurt naturalny** *(zawiera 7mleko)* **100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7mleko)* **100ml**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Filet z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Filet z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Filet z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Filet z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *((zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 40g** **Filet z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Filet z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2024** **B:89** **T:70** **W:274** **NKT:29** **C:46** **Bł:31** **S:5**	**Energia:2093** **B:97** **T:74** **W:278** **NKT:28** **C:37** **Bł:35** **S:5**	**Energia:2017** **B:89** **T:69** **W:268** **NKT:28** **C:43** **Bł:22** **S:5**	**Energia:2131** **B:93** **T:74** **W:288** **NKT:30** **C:51** **Bł:30** **S:5**	**Energia:1567** **B:64** **T:59** **W:207** **NKT:25** **C:45** **Bł:22** **S:4**	**Energia:2075** **B:86** **T:72** **W:284** **NKT:28** **C:45** **Bł:30** **S:5**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 26.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten,żyto, 7mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten, żyto, 7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten owies,7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Jajecznica** *(zawiera 3jajko,7mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten,żyto, 7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten, żyto, 7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten, żyto, 7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1gluten, 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**)* **Twaróg z rzodkiewką** *(zawiera 7mleko)* **60g**		**Jogurt z malinami 150g** *(zawiera 7mleko)*		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew baby na parze**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Indyk w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **250 ml** **Indyk w sosie koperkowym 80g** **Ziemniaki 100g** **Marchew baby na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew baby na parze 100g**

	100g **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**cukru 250ml**				**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z malinami 150g** *(zawiera 7mleko)*			**Jogurt z malinami 150g** *(zawiera 7mleko)*	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g *(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Pasta warzywna(** *gotowane na parze warzywa (marchew, brokuł, kalafior), sól, pieprz***) 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1)* **40g** **Papryka 50** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2149** **B:96** **T:85** **W:260** **NKT:32** **C:59** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2223** **B:102** **T:83** **W:281** **NKT:30** **C:43** **Bł:37** **S:5**	**Energia:2141** **B:95** **T:80** **W:268** **NKT:31** **C:59** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2227** **B:101** **T:87** **W:270** **NKT:33** **C:65** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1647** **B:72** **T:68** **W:195** **NKT:28** **C:46** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2129** **B:96** **T:85** **W:255** **NKT:32** **C:59** **Bł:25** **S:5**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 27.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku** *(zawiera 1gluten pszenica,3jajko,7mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku** *(zawiera 1gluten pszenica,3jajko,7mleko)* **350ml** **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **40g Pomidor 50g Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku** *(zawiera 1gluten pszenica,3jajko,7mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **40g Ogórek zielony 50g Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku** *(zawiera 1gluten pszenica,3jajko,7mleko)* **250ml** **Chleb graham 70g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 20g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **20g Ogórek zielony 30g Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku** *(zawiera 1gluten pszenica,3jajko,7mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser kanapkowy** *(zawiera 7mleko)* **40g Papryka 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		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1- **gluten, pszenica, żyto**)* **Pasta z białej fasoli** *(biała fasola, majonez (surowe żółtka jaj, olej roślinny, ocet, sól), sól, pieprz zawiera 3 jajko)* **60g**		**Mieszanka orzechów** *(orzech włoski, orzeszki ziemne bez soli zawiera 5orzech laskowy,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **350 ml** **Filet drobiowy w sosie jogurtowym** *(zawiera 7)* **120g Ziemniaki 200g Blanszowane warzywa 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **250 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7mleko)* **300g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, ziemniaki pokrojone w kostkę, brokuł, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera *9 seler*) **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(orzech*			**Galaretka z owocem 130g**	

		włoski, orzeszki ziemne bez soli zawiera 5orzech laskowy,8 orzech włoski) **30g**				
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **40g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **40g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **40g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję,10gorczycę)* **40g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2107** **B:76** **T:83** **W:278** **NKT:40** **C:53** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2175** **B:75** **T:93** **W:276** **NKT:38** **C:48** **Bł:36** **S:5**	**Energia:2082** **B:65** **T:69** **W:269** **NKT:36** **C:58** **Bł:19** **S:5**	**Energia:2257** **B:81** **T:99** **W:284** **NKT:42** **C:64** **Bł:29** **S:5**	**Energia:1504** **B:40** **T:55** **W:192** **NKT:28** **C:37** **Bł:19** **S:4**	**Energia:2089** **B:76** **T:83** **W:271** **NKT:40** **C:53** **Bł:26** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 28.04.2026

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,7mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto,7mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto,7mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1gluten żyto,7mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto,7mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-**gluten, pszenica, żyto**)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Papryka 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, żyto**)* **Serek grani** *(zawiera 7mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Tradycyjny kotlet mielony** *(zawiera 1gluten,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Tradycyjny kotlet mielony** *(zawiera 1gluten,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Tradycyjny pieczony kotlet mielony** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Tradycyjny kotlet mielony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **250 ml** **Tradycyjny kotlet mielony** *(zawiera 1gluten,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki pokrojone w kostkę, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Tradycyjny kotlet mielony** *(zawiera 1gluten,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g**

	100g **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**					**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7mleko)* **100ml**			**Serek homogenizowany** *(zawiera 7mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **20g** **Indyk maślany 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(gotowany biały ryż, ryba – mintaj , marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy (przetarte pomidory100%), sól, pieprz zawiera 4 ryba)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1983** **B:73** **T:80** **W:255** **NKT:27** **C:49** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2029** **B:78** **T:79** **W:267** **NKT:26** **C:35** **Bł:34** **S:5**	**Energia:2011** **B:73** **T:80** **W:261** **NKT:27** **C:49** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2033** **B:76** **T:82** **W:260** **NKT:28** **C:52** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1563** **B:58** **T:69** **W:183** **NKT:29** **C:39** **Bł:19** **S:5**	**Energia:1943** **B:73** **T:80** **W:250** **NKT:27** **C:49** **Bł:27** **S:5**

ŚRODA 29.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *((zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *((zawiera 1-* ***gluten, pszenica, żyto****)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję,7mleko)* **40g** **Rzodkiewka 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, żyto****)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Budyń waniliowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **130g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(zawiera 3jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(zawiera 3jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(zawiera 3jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(zawiera 3jajko)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** *(50g makaronu (mąka durum makaronowa pszenna) woda, wywar drobiowy z porcji z kurczaka, włoszczyzna (seler, marchew, por, cebula) przyprawy sól, pieprz zawiera 1gluten pszenica,9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7mleko)* **100ml**			**Budyń waniliowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7mleko)* **130g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3jajko)* **1szt/10g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1gluten)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2076** **B:89** **T:86** **W:248** **NKT:32** **C:46** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2055** **B:87** **T:83** **W:256** **NKT:30** **C:33** **Bł:35** **S:5**	**Energia:2031** **B:89** **T:78** **W:254** **NKT:31** **C:46** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2174** **B:93** **T:89** **W:264** **NKT:33** **C:56** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1547** **B:59** **T:60** **W:186** **NKT:27** **C:36** **Bł:18** **S:**	**Energia:2004** **B:89** **T:79** **W:248** **NKT:31** **C:46** **Bł:27** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 30.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **20g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto, jęczmień ,6 soja,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6soję, 10gorczycę)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6soję,7mleko)* **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, żyto**)* **Szynka z warzywami 60g**		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7mleko)* **150g**		
OBIAD	**Ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ryż, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **350 ml** **Pierogi z mięsem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko)* **6szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ryż, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka ze szpinakiem 80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ziemniaki, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka ze szpinakiem 80g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g**	**Ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ryż, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **350 ml** **Pierogi z mięsem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko)* **6szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ziemniaki, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **250ml** **Pierogi z mięsem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko)* **4szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** (*woda, wywar warzywny własnej produkcji, marchew, pietruszka, por, cebula, seler, koperek, kiszone ogórki (ogórki gruntowe, woda, czosnek, korzeń chrzanu, koper, sól), ziemniaki, śmietanka wegańska do zup, przyprawy sól, pieprz zawiera 9seler*) **350ml** **Pierogi z mięsem** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko)* **6szt** **Cebulka 50g**

		Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**		**250ml**	**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Rogal maślany** *(zawiera 1gluten pszenica,3 jajko,7mleko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** ***(zawiera 1-gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** ***(zawiera 1- gluten, pszenica, żyto)*** **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z burakiem gotowanym, serem, mixem sałat i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2099** **B:95** **T:66** **W:291** **NKT:28** **C:55** **BŁ:25** **S:5**	**Energia:2154** **B:100** **T:71** **W:276** **NKT:28** **C:34** **BŁ:36** **S:5**	**Energia:2050** **B:91** **T:69** **W:285** **NKT:29** **C:59** **BŁ:21** **S:5**	**Energia:2178** **B:100** **T:69** **W:302** **NKT:29** **C:59** **BŁ:27** **S:5**	**Energia:1545** **B:63** **T:63** **W:194** **NKT:19** **C:39** **BŁ:21** **S:4**	**Energia:2096** **B:95** **T:67** **W:289** **NKT:28** **C:55** **BŁ:26** **S:5**