MEDINET

PONIEDZIAŁEK 15.06.2026

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 owies 3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies 3 jajko,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka miodowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies 3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies 3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies 3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus pomidorowy 40g** **Rzodkiewka 50g** **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		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Indyk z warzywami z dodatkiem mleczka kokosowego 200g** **Ryż biały 200g** **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 pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Pomidor 30g** **Roszponka 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g**

	Roszponka 5g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2009** **B:94** **T:83** **W:234** **NKT:40** **C:44** **Bł:25** **S:6**	**Energia: 2171** **B:95** **T:90** **W:263** **NKT:38** **C:39** **Bł:36** **S:6**	**Energia: 2021** **B:91** **T:78** **W:248** **NKT:39** **C:44** **Bł:19** **S:6**	**Energia: 2091** **B:99** **T:86** **W:244** **NKT:41** **C:52** **Bł:26** **S:6**	**Energia: 1552** **B:56** **T:51** **W:182** **NKT:33** **C:37** **Bł:19** **S:5**	**Energia: 1989** **B:94** **T:83** **W:230** **NKT:40** **C:44** **Bł:25** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 16.06.2026

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)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* *)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet po parysku** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl malinowy na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	

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)* **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 7 mleko)* **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: 1898** **B:72** **T:76** **W:246** **NKT:26** **C:55** **Bł:29** **S:6**	**Energia: 1999** **B:77** **T:76** **W:255** **NKT:26** **C:45** **Bł:34** **S:6**	**Energia: 1850** **B:72** **T:75** **W:249** **NKT:27** **C:55** **Bł:23** **S:6**	**Energia: 1954** **B:74** **T:77** **W:251** **NKT:26** **C:61** **Bł:29** **S:6**	**Energia: 1430** **B:58** **T:52** **W:202** **NKT:27** **C:43** **Bł:19** **S:4**	**Energia: 1878** **B:72** **T:76** **W:240** **NKT:26** **C:55** **Bł:29** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 17.06.2026

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 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser lekki** *(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)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Twarożek z rzodkiewką** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Twarożek z rzodkiewką** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Placki na słodko z polewą owocową** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Kaszotto warzywne 400g** *(kasza, pomidory, bakłażan, cukinia, fasolka szparagowa, pieczarki, papryka, ciecierzyca)* **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto warzywne 400g** *(kasza, pomidory, bakłażan, cukinia, fasolka szparagowa, pieczarki, papryka, ciecierzyca)* **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Placki na słodko z polewą owocową** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Placki na słodko z polewą owocową** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kartoflanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Placki na słodko z polewą owocową** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **2szt/100ml** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Twarożek z rzodkiewką** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza 40g** **Pasta z kalafiora 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza 40g** **Pasta z kalafiora 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza 40g** **Pasta z marchewki 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)* **Schab Bednarza 40g** **Pasta z kalafiora 40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza 20g** **Pasta z kalafiora 20g** **Ogórek zielony 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza 40g** **Pasta z kalafiora 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2055** **B:85** **T:78** **W:265** **NKT:30** **C:34** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2076** **B:95** **T:77** **W:255** **NKT:27** **C:26** **Bł:34** **S:5**	**Energia: 2031** **B:84** **T:77** **W:270** **NKT:30** **C:34** **Bł:21** **S:5**	**Energia: 2100** **B:89** **T:79** **W:270** **NKT:30** **C:39** **Bł:25** **S:5**	**Energia:1559** **B:55** **T:51** **W:205** **NKT:23** **C:33** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2034** **B:88** **T:78** **W:273** **NKT:32** **C:34** **Bł:24** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 18.06.2026

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)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **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)* **Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1szt/10g** *(zawiera 3 jajko)*		**Kisiel bez dodatku cukru 150g**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kąski drobiowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **250 ml** **Kąski drobiowe w sosie pieczeniowym 100g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kąski drobiowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Kisiel bez dodatku cukru 150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten*

	żyto, jęczmień,6 soja,11sezam) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2015** **B:89** **T:75** **W:267** **NKT:35** **C:55** **BŁ:27** **S:6**	**Energia: 2054** **B:95** **T:77** **W:263** **NKT:34** **C:44** **BŁ:35** **S:6**	**Energia: 1989** **B:83** **T:69** **W:281** **NKT:32** **C:55** **BŁ:22** **S:6**	**Energia: 2063** **B:95** **T:77** **W:271** **NKT:36** **C:60** **BŁ:27** **S:6**	**Energia: 1566** **B:55** **T:51** **W:206** **NKT:29** **C:41** **BŁ:20** **S:4**	**Energia: 2003** **B:91** **T:75** **W:261** **NKT:35** **C:55** **BŁ:27** **S:6**

MEDINET

PIĄTEK 19.06.2026

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 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 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** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **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)* **Pasta z fasolki** *(zawiera 3 jajka)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten ,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 rybę* **) 80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 rybę* **80g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten ,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Cukinia na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1gluten ,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Paluch drożdżowy** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko)	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 20g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko)	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g**

	mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**20g** **Pomidor 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2085** **B:90** **T:81** **W:262** **NKT:39** **C:42** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1987** **B:95** **T:70** **W:261** **NKT:29** **C:38** **Bł:32** **S:5**	**Energia: 1958** **B:87** **T:66** **W:270** **NKT:30** **C:42** **Bł:21** **S:5**	**Energia: 2166** **B:94** **T:83** **W:274** **NKT:40** **C:51** **Bł:24** **S:5**	**Energia:1543** **B:57** **T:48** **W:223** **NKT:26** **C:40** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2078** **B:90** **T:81** **W:260** **NKT:39** **C:42** **Bł:23** **S:5**

EXPERT CATERING

SOBOTA 20.06.2026

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,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z marchewki i pietruszki) 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z marchewki i pietruszki 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z marchewki i pietruszki) 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z marchewki i pietruszki) 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 20g** **Pasta z marchewki i pietruszki) 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z marchewki i pietruszki 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)* **Bieluch z pomidorkami koktajlowymi** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Podudzie z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Cukinia na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11*

	sezam) **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka z liściem 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*sezam)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2080** **B:82** **T:89** **W:249** **NKT:30** **C:44** **Bł:28** **S:6**	**Energia: 2209** **B:91** **T:99** **W:260** **NKT:33** **C:32** **Bł:35** **S:6**	**Energia: 2065** **B:86** **T:88** **W:244** **NKT:29** **C:39** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2207** **B:91** **T:98** **W:253** **NKT:35** **C:48** **Bł:28** **S:6**	**Energia: 1430** **B:54** **T:63** **W:169** **NKT:24** **C:36** **Bł:19** **S:4**	**Energia:2049** **B:82** **T:89** **W:246** **NKT:30** **C:44** **Bł:28** **S:6**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 21.06.2026

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 1gluten owies,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten owies,7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten owies,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1gluten owies,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **60g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten owies,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,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)* **Serek grani** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Zraz w sosie ciemnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera 1,3)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2095** **B:93** **T:93** **W:252** **NKT:34** **C:50** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2150** **B:96** **T:98** **W:270** **NKT:32** **C:41** **Bł:38** **S:5**	**Energia:2039** **B:89** **T:83** **W:269** **NKT:32** **C:57** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2167** **B:97** **T:97** **W:266** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1599** **B:59** **T:56** **W:201** **NKT:30** **C:37** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2049** **B:93** **T:93** **W:248** **NKT:34** **C:50** **Bł:27** **S:5**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 22.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku** *(7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku** *(7 mleko)* **350ml** **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku** *(7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku** *(7 mleko)* **250ml** **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku** *(7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Serek homogenizowany** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż brązowy 200g** **Surówka warzywna 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **350 ml** **Kurczak w sosie wielowarzywnym 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **250 ml** **Kurczak w sosie wielowarzywnym 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo- warzywnym z makaronem** (zawiera 1 gluten, 3 jajko, *9 seler*) **350 ml** **Kurczak w sosie wielowarzywnym 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek kremowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Serek homogenizowany** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **Pomidor 50g** **Sałata 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **Pomidor 50g** **Sałata 5g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka 40g** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **Pomidor 50g**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml				Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2009 B:94 T:83 W:234 NKT:40 C:44 Bł:25 S:6	Energia:2171 B:95 T:90 W:263 NKT:38 C:39 Bł:36 S:6	Energia:2021 B:91 T:78 W:248 NKT:39 C:44 Bł:19 S:6	Energia:2091 B:99 T:86 W:244 NKT:41 C:52 Bł:26 S:6	Energia:1552 B:56 T:51 W:220 NKT:37 C:36 Bł:23 S:5	Energia:1989 B:94 T:83 W:230 NKT:40 C:44 Bł:25 S:6

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 23.06.2026

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)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z marchewki** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek drobiowy pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Stek drobiowy** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek drobiowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Galaretka owocowa 130g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **20g** **Indyk maślany 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2117** **B:83** **T:93** **W:253** **NKT:35** **C:55** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2151** **B:94** **T:89** **W:263** **NKT:32** **C:44** **Bł:39** **S:5**	**Energia:2001** **B:83** **T:87** **W:252** **NKT:30** **C:55** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2165** **B:87** **T:95** **W:258** **NKT:36** **C:59** **Bł:30** **S:5**	**Energia:1543** **B:58** **T:61** **W:180** **NKT:30** **C:45** **Bł:25** **S:4**	**Energia:2088** **B:81** **T:92** **W:247** **NKT:34** **C:55** **Bł:30** **S:5**

EXPERT CATERING

ŚRODA 24.06.2026

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, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten)* **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)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kremowe penne z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem świeżej bazylii** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem świeżej bazylii** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kremowe penne z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem świeżej bazylii** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kremowe penne z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem świeżej bazylii** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kremowe penne z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi z dodatkiem świeżej bazylii** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa gotowana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kremowe penne z indykiem, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Sałatka owocowa 60g** **Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

	250ml					
WYLICZENIA	Energia:2049 B:93 T:83 W:247 NKT:34 C:55 Bł:32 S:5	Energia:2126 B:97 T:84 W:266 NKT:33 C:48 Bł:39 S:5	Energia:2003 B:89 T:78 W:254 NKT:31 C:55 Bł:26 S:5	Energia:2114 B:97 T:85 W:255 NKT:35 C:61 Bł:33 S:5	Energia:1524 B:58 T:54 W:193 NKT:29 C:43 Bł:25 S:4	Energia:2031 B:93 T:83 W:242 NKT:34 C:55 Bł:32 S:5

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 25.06.2026

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, 3 jajko,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek lekki** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana***(zawiera 6 soja,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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Jogurt z nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **130g**		
OBIAD	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywny** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **130g**			**Jogurt z nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **130g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera*

	1 gluten pszenica) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka z indyka 30g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka z indyka 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1914** **B:76** **T:61** **W:251** **NKT:32** **C:55** **Bł:32** **S:5**	**Energia:2033** **B:83** **T:66** **W:267** **NKT:31** **C:45** **Bł:39** **S:5**	**Energia:1912** **B:74** **T:58** **W:259** **NKT:33** **C:60** **Bł:25** **S:5**	**Energia:1974** **B:81** **T:68** **W:257** **NKT:34** **C:59** **Bł:32** **S:5**	**Energia:1561** **B:53** **T:56** **W:210** **NKT:32** **C:34** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1800** **B:76** **T:61** **W:245** **NKT:32** **C:55** **Bł:23** **S:5**

PIĄTEK 26.06.2026

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 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Rolada ustrzycka** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Wędlina kanapkowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Rolada ustrzycka** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Wędlina kanapkowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek jourtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Wędlina kanapkowa 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Rolada ustrzycka** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Wędlina kanapkowa 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Rolada ustrzycka** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Wędlina kanapkowa 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Rolada ustrzycka** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Wędlina kanapkowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasta z kalafiora 60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Klops w sosie koperkowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Klops w sosie koperkowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Klops w sosie koperkowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Klops w sosie koperkowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Klops w sosie koperkowym 100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **100g** **Surówka warzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Klops w sosie koperkowym 120g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Bułka z kruszonką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Schab benedykta 20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru**

	250ml		250ml			250ml
WYLICZENIA	Energia:2027 B:92 T:72 W:280 NKT:26 C:54 Bł:30 S:5	Energia:2154 B:99 T:89 W:293 NKT:29 C:45 Bł:40 S:5	Energia:2024 B:89 T:69 W:284 NKT:26 C:55 Bł:27 S:5	Energia:2124 B:99 T:87 W:290 NKT:27 C:59 Bł:33 S:5	Energia:1590 B:65 T:55 W:214 NKT:24 C:45 Bł:24 S:4	Energia:2021 B:92 T:72 W:276 NKT:26 C:54 Bł:30 S:5

SOBOTA 27.06.2026

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)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten,3 jajko 9 seler)* **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)* **Serek paprykowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym 300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym 300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kopytka z sosem warzywnym 300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym 300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Kopytka z sosem warzywnym 250g** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kopytka z sosem pieczarkowym 300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z avocado** *(zawiera 7 mleko)* **40g**

	Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	**Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2047 B:79 T:74 W:281 NKT:32 C:33 Bł:21 S:6**	**Energia:2077 B:80 T:89 W:233 NKT:31 C:26 Bł:35 S:6**	**Energia:2031 B:75 T:73 W:286 NKT:33 C:39 Bł:16 S:6**	**Energia:2103 B:84 T:78 W:287 NKT:34 C:45 Bł:28 S:6**	**Energia:1521 B:51 T:47 W:208 NKT:29 C:36 Bł:19 S:4**	**Energia:2003 B:79 T:74 W:276 NKT:32 C:33 Bł:21 S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 28.06.2026

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 ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,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)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Serek Bieluch z dynią i słonecznikiem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 250 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 100g** **Ziemniaki 100g** **Fasolka na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten,9 seler**) 350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Serek Bieluch z dynią i słonecznikiem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten 3 jajko)* **40 g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1919** **B:82** **T:79** **W:233** **NKT:34** **C:46** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2106** **B:101** **T:83** **W:250** **NKT:34** **C:32** **Bł:36** **S:5**	**Energia:1931** **B:80** **T:74** **W:247** **NKT:34** **C:46** **Bł:22** **S:5**	**Energia:2087** **B:99** **T:85** **W:238** **NKT:37** **C:49** **Bł:31** **S:5**	**Energia:1559** **B:52** **T:58** **W:199** **NKT:27** **C:43** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1889** **B:81** **T:79** **W:230** **NKT:33** **C:46** **Bł:29** **S:5**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 29.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **350ml** **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml** **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Koktajl owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Colesław** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Colesław** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Colesław** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **250 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Colesław** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (zawiera, *9 seler*) **350 ml** **Udko z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Colesław** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy i słonecznika 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml			Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2080 B:82 T:89 W:249 NKT:30 C:44 Bł:31 S:6	Energia:2154 B:91 T:95 W:260 NKT:33 C:32 Bł:37 S:6	Energia:2065 B:86 T:88 W:244 NKT:29 C:42 Bł:23 S:6	Energia:2065 B:91 T:98 W:253 NKT:35 C:48 Bł:32 S:6	Energia:1489 B:54 T:59 W:169 NKT:24 C:36 Bł:23 S:4	Energia:2049 B:82 T:89 W:246 NKT:30 C:44 Bł:31 S:6

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 30.06.2026

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,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Indyk maślany 20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Indyk maślany 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kisiel owocowy bez dodatku cukru 150g**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 2szt/100ml** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt** **Marchew na parze100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **4szt** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Kisiel owocowy bez dodatku cukru 150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Wędlina z warzywami 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**

	Ser salami *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2174** **B:91** **T:72** **W:299** **NKT:32** **C:48** **Bł:31** **S:5**	**Energia:2209** **B:96** **T:75** **W:303** **NKT:30** **C:42** **Bł:39** **S:5**	**Energia:2124** **B:87** **T:72** **W:301** **NKT:33** **C:55** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2198** **B:94** **T:75** **W:304** **NKT:33** **C:54** **Bł:31** **S:5**	**Energia:1599** **B:61** **T:49** **W:242** **NKT:28** **C:48** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2134** **B:91** **T:72** **W:295** **NKT:32** **C:48** **Bł:31** **S:5**