MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 16.07.2026

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** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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)* **40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 50g** **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)* **Pasta z fasolki 60g**		**Jogurt z owocem i nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/80g** **Surówka z warzyw 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **250 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten 9 seler*) **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowo-bazyliowym 2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem i nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z owocem i nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten 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**	*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**	**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**	**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**	**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:2114** **B:93** **T:75** **W:281** **NKT:30** **C:47** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2199** **B:99** **T:74** **W:302** **NKT:32** **C:38** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1948** **B:81** **T:66** **W:268** **NKT:23** **C:38** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2162** **B:97** **T:77** **W:286** **NKT:31** **C:52** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1596** **B:63** **T:61** **W:206** **NKT:28** **C:22** **Bł:22** **S:4**	**Energia:2095** **B:90** **T:74** **W:282** **NKT:30** **C:48** **Bł:32** **S:6**

MEDINET

PIĄTEK 17.07.2026

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 soczewicy 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 soczewicy 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 soczewicy 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 soczewicy 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 soczewicy 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 soczewicy 40g** **Szynka ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten - pszenica)* **Bieluch z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **250 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Marchew z groszkiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Kotlet jajeczny** *(zawiera 1gluten ,3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Bułka z kruszonką** *(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 ziołowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek ziołowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek ziołowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 20g** **Serek ziołowy** (*zawiera* 7 mleko) **20g** **Papryka 30g** **Rucola 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek ziołowy** (*zawiera* 7 mleko) **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	
WYLICZENIA	Energia:1944 B:71 T:79 W:232 NKT:34 C:37 Bł:32 S:6	Energia:2000 B:81 T:82 W:258 NKT:36 C:41 Bł:40 S:6	Energia:1886 B:75 T:63 W:268 NKT:34 C:57 Bł:28 S:6	Energia:1994 B:75 T:81 W:237 NKT:35 C:41 Bł:32 S:6	Energia:1581 B:58 T:73 W:187 NKT:32 C:40 Bł:24 S:5	Energia:1921 B:70 T:79 W:228 NKT:34 C:37 Bł:32 S:6

EXPERT CATERING

SOBOTA 18.07.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **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)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 20g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Hummus z pomidorem** *(zawiera 11 sezam)* **60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka warzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Pierogi z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*

	Ser kanapkowy *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z liściem 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2018** **B:91** **T:74** **W:265** **NKT:30** **C:53** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1920** **B:86** **T:67** **W:264** **NKT:25** **C:45** **Bł:40** **S:5**	**Energia:1838** **B:75** **T:61** **W:262** **NKT:26** **C:55** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2066** **B:95** **T:75** **W:270** **NKT:31** **C:58** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1619** **B:66** **T:58** **W:225** **NKT:25** **C:55** **Bł:31** **S:4**	**Energia:1962** **B:85** **T:68** **W:270** **NKT:27** **C:53** **Bł:38** **S:5**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 19.07.2026

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** **Papryka 50g** **Sałata 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** **Papryka 50g** **Sałata 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** **Sałata 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** **Papryka 50g** **Sałata 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** **Papryka 30g** **Sałata 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** **Papryka 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 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera*

	gluten) **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten)* **20g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2115** **B:95** **T:75** **W:277** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2133** **B:98** **T:77** **W:273** **NKT:34** **C:45** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2057** **B:87** **T:69** **W:291** **NKT:32** **C:55** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2163** **B:98** **T:77** **W:282** **NKT:36** **C:60** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1566** **B:65** **T:58** **W:206** **NKT:29** **C:55** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2078** **B:95** **T:75** **W:271** **NKT:35** **C:55** **Bł:27** **S:6**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026

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 Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 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 Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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 Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 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 Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **20g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Rzodkiewka 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 Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 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 z żurawiną** *(zawiera 9 seler)* **60g**		**Koktajl malinowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **250 ml** **Podudzie z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem gotowana na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl malinowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl malinowy 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 warzywna 40g** **Szynka zbójnicka**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję,*	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 30g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka zbójnicka 40g** *(zawiera 6*

	(zawiera 6 soję, 7 mleko) **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soję, 7 mleko)* **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2042** **B:91** **T:83** **W:239** **NKT:41** **Bł:29** **C:43** **S:5**	**Energia:2142** **B:83** **T:83** **W:263** **NKT:30** **Bł:37** **C:38** **S:5**	**Energia:2034** **B:82** **T:82** **W:255** **NKT:34** **Bł:24** **C:45** **S:5**	**Energia:2121** **B:94** **T:83** **W:252** **NKT:41** **Bł:31** **C:50** **S:5**	**Energia:1503** **B:57** **T:64** **W:184** **NKT:29** **Bł:21** **C:35** **S:4**	**Energia:2002** **B:91** **T:83** **W:237** **NKT:41** **Bł:29** **C:43** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 21.07.2026

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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 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** **Szynka drobiowa 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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Pomidor 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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron świderki z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Surówka z marchewki 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron świderki z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron świderki z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Makaron świderki z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron świderki z białym twarogiem i polewą jogurtową** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Kisiel bez cukru 150g**	

KOLACJA	**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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **20g** **Indyk maślany 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Indyk maślany 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2108** **B:84** **T:76** **W:284** **NKT:32** **Bł:26** **C:40** **S:5**	**Energia:2156** **B:89** **T:81** **W:278** **NKT:30** **Bł:36** **C:26** **S:5**	**Energia:2073** **B:81** **T:71** **W:284** **NKT:32** **Bł:24** **C:39** **S:5**	**Energia:2196** **B:89** **T:79** **W:290** **NKT:35** **Bł:28** **C:40** **S:5**	**Energia:1580** **B:56** **T:59** **W:214** **NKT:27** **Bł:19** **C:30** **S:5**	**Energia:2098** **B:84** **T:76** **W:282** **NKT:32** **Bł:26** **C:40** **S:5**

EXPERT CATERING

ŚRODA 22.07.2026

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)* **Jajko z majonezem 1szt/10g** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem 1szt/10g** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 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)* **Jajko 1szt** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 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)* **Jajko z majonezem 1szt/10g** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 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)* **Jajko 1szt** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Papryka 30g** **Rucola 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)* **Jajko 1szt** *(zawiera 3 jajko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **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)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **350 ml** **Kąski drobiowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **250 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 100g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Marchew baby na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik na wywarze warzywnym** (*zawiera 1 gluten. 9 seler*) **350 ml** **Kąski wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Marchew baby na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 20g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	**Herbata czarna bez cukru 250ml**			**Herbata czarna bez cukru 250ml**	**250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1958** **B:80** **T:71** **W:263** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2055** **B:89** **T:83** **W:261** **NKT:36** **C:32** **Bł:37** **S:6**	**Energia:1950** **B:81** **T:72** **W:273** **NKT:34** **C:49** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2029** **B:85** **T:83** **W:269** **NKT:39** **C:51** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1408** **B:47** **T:52** **W:196** **NKT:25** **C:42** **Bł:20** **S:6**	**Energia:1921** **B:80** **T:71** **W:258** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 23.07.2026

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)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 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 mięsna z brokułem 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 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)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 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)* **Pasta mięsna z brokułem 20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Sałata 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)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **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**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Leczo wielowarzywne** *(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **30g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko*) **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1814** **B:76** **T:61** **W:251** **NKT:32** **C:61** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1933** **B:83** **T:64** **W:272** **NKT:31** **C:50** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1812** **B:74** **T:58** **W:259** **NKT:33** **C:60** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1874** **B:81** **T:63** **W:257** **NKT:34** **C:64** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1561** **B:53** **T:60** **W:210** **NKT:32** **C:55** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1800** **B:76** **T:61** **W:245** **NKT:32** **C:61** **Bł:23** **S:5**

PIĄTEK 24.07.2026

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)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 40g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 40g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 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)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 40g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 40g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 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)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 20g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szczypiorek 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)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* 40g **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **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	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,4 ryba)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kiszonej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera 1 gluten,3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Paluch drożdżowy** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**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**	**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Schab benedykta 20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Schab benedykta 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1992** **B:89** **T:93** **W:218** **NKT:39** **C:40** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2109** **B:95** **T:94** **W:241** **NKT:38** **C:30** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1881** **B:80** **T:66** **W:250** **NKT:34** **C:61** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2040** **B:92** **T:95** **W:223** **NKT:40** **C:45** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1565** **B:61** **T:79** **W:153** **NKT:36** **C:33** **Bł:18** **S:4**	**Energia:1943** **B:89** **T:93** **W:210** **NKT:39** **C:40** **Bł:27** **S:6**

EXPERT CATERING

SOBOTA 25.07.2026

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)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **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)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **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)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **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)* **Wędlina drobiowa z indyka 20g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **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)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 200g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 200g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 200g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 200g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 150g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami i mleczkiem kokosowym 200g** **Kasza jęczmienna** *(1)* **200g** **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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**

	15g *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1898** **B:86** **T:62** **W:262** **NKT:31** **C:61** **BŁ:27** **S:6**	**Energia:1964** **B:88** **T:58** **W:288** **NKT:28** **C:58** **BŁ:38** **S:6**	**Energia:1874** **B:84** **T:61** **W:257** **NKT:31** **C:61** **BŁ:23** **S:6**	**Energia:1948** **B:89** **T:64** **W:269** **NKT:32** **C:66** **BŁ:28** **S:6**	**Energia:1334** **B:56** **T:49** **W:177** **NKT:26** **C:49** **BŁ:20** **S:5**	**Energia:1871** **B:86** **T:62** **W:257** **NKT:31** **C:61** **BŁ:27** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 26.07.2026

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)* **Szynka z warzywami 60g**		**Serek Bieluch z dynią i słonecznikiem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie z porem i marchewką 120g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie z porem i marchewką 120g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie z marchewką 120g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie z porem i marchewką 120g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie z porem i marchewką 100g** **Ziemniaki 100g** **Dynia na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie z marchewką 120g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK					**Ciasto** *(zawiera 1 gluten 3 jajko)* **40 g**	

		Serek Bieluch z dynią i słonecznikiem *(zawiera 7 mleko)* **150g**				
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **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)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **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)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2076** **B:89** **T:86** **W:248** **NKT:32** **C:46** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2155** **B:95** **T:83** **W:256** **NKT:30** **C:33** **Bł:35** **S:5**	**Energia:2031** **B:89** **T:78** **W:254** **NKT:31** **C:46** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2174** **B:93** **T:89** **W:264** **NKT:33** **C:56** **Bł:27** **S:5**	**Energia:1547** **B:59** **T:60** **W:186** **NKT:27** **C:36** **Bł:18** **S:4**	**Energia:2004** **B:89** **T:79** **W:248** **NKT:31** **C:46** **Bł:27** **S:5**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 27.07.2026

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)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 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)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 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)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Rucola 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)* **Kiełbasa kminkowa 20g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Papryka 30g** **Rucola 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)* **Kiełbasa kminkowa 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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**		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron penne z indykiem, brokułami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z indykiem, brokułami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Warzywa na parze 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron penne z indykiem, brokułami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron penne z indykiem, brokułami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron penne z indykiem, brokułami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Makaron penne z indykiem w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z owocem** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7*	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab benedykta** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7*

	Serek jogurtowy *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2118** **B:99** **T:71** **W:281** **NKT:32** **Bł:31** **C:47** **S:5**	**Energia:2114** **B:100** **T:74** **W:274** **NKT:33** **Bł:39** **C:39** **S:5**	**Energia:2176** **B:95** **T:71** **W:292** **NKT:32** **Bł:25** **C:45** **S:5**	**Energia:2197** **B:104** **T:73** **W:293** **NKT:33** **Bł:33** **C:56** **S:5**	**Energia:1635** **B:66** **T:58** **W:220** **NKT:28** **Bł:20** **C:39** **S:4**	**Energia:2149** **B:99** **T:72** **W:285** **NKT:32** **Bł:31** **C:45** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 28.07.2026

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 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 40g** **Indyk maślany 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 20g** **Indyk maślany 20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta białej fasolki 40g** **Indyk maślany 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Budyń bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek drobiowy pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Budyń bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**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)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **40g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **20g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczyca)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera1 gluten)* **40g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2149** **B:96** **T:85** **W:260** **NKT:32** **C:59** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2223** **B:102** **T:83** **W:281** **NKT:30** **C:43** **Bł:37** **S:5**	**Energia:2141** **B:95** **T:80** **W:268** **NKT:31** **C:59** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2227** **B:101** **T:87** **W:270** **NKT:33** **C:65** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1647** **B:72** **T:68** **W:195** **NKT:28** **C:46** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2129** **B:96** **T:85** **W:255** **NKT:32** **C:59** **Bł:25** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 29.07.2026

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** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa 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** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa 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** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa 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** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata owocowa 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** **Szynka drobiowa 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)* **Pasztet z żurawiną** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Grochowa na wywarze warzywnym** *(zawiera. 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt.50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa 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**	**Grysikowa 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**	**Grochowa na wywarze warzywnym** *(zawiera. 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt.50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt.50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten,9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **6szt.50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera*

	(zawiera 1 gluten pszenica) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 60g** **Szynka z pietruszką 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 60g** **Szynka z pietruszką 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 60g** **Szynka z pietruszką 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 60g** **Szynka z pietruszką 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 40g** **Szynka z pietruszką 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i oliwą z oliwy 60g** **Szynka z pietruszką 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2113** **B:93** **T:79** **W:292** **NKT:43** **C:46** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1992** **B:83** **T:74** **W:259** **NKT:37** **C:33** **Bł:35** **S:5**	**Energia:1962** **B:57** **T:60** **W:232** **NKT:32** **C:26** **Bł:18** **S:5**	**Energia:2163** **B:96** **T:81** **W:296** **NKT:44** **C:50** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1492** **B:33** **T:37** **W:159** **NKT:23** **C:18** **Bł:15** **S:4**	**Energia:2093** **B:88** **T:77** **W:296** **NKT:42** **C:49** **Bł:26** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 30.07.2026

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)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 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)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 20g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **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)* **Serek z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Kalafior z bułką tartą** *(zawiera 1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Kalafior z bułką tartą** *(zawiera 1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Kalafior z bułką tartą** *(zawiera 1)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 100g** **Fasolka żółta na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowym z bazylią** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Fasolka żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**			**Kisiel bez cukru 150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu**

	7 mleko) **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1919** **B:82** **T:79** **W:233** **NKT:34** **C:46** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2106** **B:108** **T:81** **W:250** **NKT:34** **C:32** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1931** **B:80** **T:74** **W:247** **NKT:34** **C:46** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2065** **B:99** **T:85** **W:238** **NKT:37** **C:49** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1417** **B:52** **T:58** **W:180** **NKT:27** **C:49** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1889** **B:81** **T:79** **W:230** **NKT:33** **C:46** **Bł:28** **S:6**

MEDINET

PIĄTEK 31.07.2026

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 40g **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 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)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 40g **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 40g **Ser biały** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe 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)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 40g **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe 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)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 20g **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe 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)* **Pasztet Jana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* 40g **Ser salami** *(zawiera 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)* **Szynka z warzywami 60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten, 9seler)* **350 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten, 9seler)* **350 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten, 9seler)* **350 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kociołek wielowarzywny***(papryka, fasolka szparagowa, pomidor, bakłażan, cukinia, pieczarka)* **z pieczonymi ziemniakami 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Bułka maślana** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **20g** **Szynka wieprzowa 20g** **Pomidor 30g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę 7 mleko)* **40g** **Szynka wieprzowa 40g** **Pomidor 50g**

	Szczypiorek 5g **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2049** **B:74** **T:75** **W:286** **NKT:40** **C:39** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2105** **B:77** **T:71** **W:308** **NKT:40** **C:31** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2007** **B:75** **T:73** **W:282** **NKT:33** **C:37** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2099** **B:77** **T:77** **W:291** **NKT:41** **C:41** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1514** **B:54** **T:58** **W:206** **NKT:28** **C:29** **Bł:24** **S:3**	**Energia:2045** **B:74** **T:75** **W:286** **NKT:40** **C:39** **Bł:29** **S:5**