ŚRODA 16.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 40g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 40g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna 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)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 40g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 40g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą waniliową na bazie jogurtu naturalnego** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Szpinak baby 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml		Herbata czarna bez cukru 250ml	250ml
WYLICZENIA	Energia:2107 B:76 T:83 W:278 NKT:40 C:53 Bł:27 S:5	Energia:2175 B:75 T:93 W:276 NKT:38 C:48 Bł:36 S:5	Energia:2082 B:65 T:69 W:269 NKT:36 C:58 Bł:19 S:5	Energia:2257 B:81 T:99 W:284 NKT:42 C:64 Bł:29 S:5	Energia:1504 B:40 T:55 W:192 NKT:28 C:37 Bł:19 S:4	Energia:2089 B:76 T:83 W:271 NKT:40 C:53 Bł:26 S:5

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 17.09.2026

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Papryka 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek Bieluch z ogórkiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana pierś z kurczaka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana pierś z kurczaka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana pierś z kurczaka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z czerwonej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pieczona pierś z kurczaka 80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Galaretka z owocem 130g**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **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**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **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**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka warzywna z oliwą z oliwek 40g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **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:1980** **B:97** **T:74** **W:243** **NKT:39** **C:55** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2138** **B:100** **T:80** **W:272** **NKT:38** **C:46** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2005** **B:96** **T:69** **W:258** **NKT:37** **C:58** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2028** **B:101** **T:75** **W:248** **NKT:41** **C:60** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1683** **B:75** **T:67** **W:203** **NKT:38** **C:52** **Bł:23** **S:5**	**Energia:1941** **B:97** **T:71** **W:240** **NKT:38** **C:57** **Bł:30** **S:6**

PIĄTEK 18.09.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasta z fasolki 60g**		**Koktajl z owoców leśnych na maślance** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Wielowarzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Kasza gryczana 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pulpet w sosie pomidorowo-bazyliowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl z owoców leśnych na maślance** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Paluch drożdżowy** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***20g** **Filet złocisty 20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**

	Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Filet złocisty 40g Pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2105 B:90 T:90 W:254 NKT:40 C:48 BŁ:31 S:6	Energia:2255 B:94 T:86 W:302 NKT:37 C:46 BŁ:40 S:6	Energia:2010 B:82 T:66 W:285 NKT:36 C:69 BŁ:27 S:6	Energia:2204 B:93 T:91 W:273 NKT:41 C:63 BŁ:32 S:6	Energia:1628 B:63 T:74 W:194 NKT:33 C:51 BŁ:25 S:4	Energia:2067 B:90 T:90 W:249 NKT:40 C:48 BŁ:31 S:6

SOBOTA 19.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Pieczeń myśliwska 20g** **Rzodkiewka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g**		**Jogurt z granolą** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron świderki ze szpinakiem i pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron świderki ze szpinakiem i pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron świderki ze szpinakiem i pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Makaron świderki ze szpinakiem i pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron świderki z pomidorkami w sosie śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z granolą** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z granolą** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu**

	Masło 82% tłuszczu **15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2116** **B:95** **T:82** **W:261** **NKT:39** **C:45** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2321** **B:101** **T:87** **W:297** **NKT:42** **C:38** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2143** **B:95** **T:81** **W:266** **NKT:39** **C:47** **Bł:23** **S:6**	**Energia:2232** **B:101** **T:87** **W:274** **NKT:41** **C:52** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1627** **B:66** **T:66** **W:202** **NKT:30** **C:36** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2114** **B:95** **T:82** **W:261** **NKT:39** **C:45** **Bł:28** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 20.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies ,7mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies ,7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera 3 jajko,7 mleko)* **80g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies ,7mleko)* **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)* **60g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies ,7mleko)* **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** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kakao na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **250 ml** **Zraz w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 100g** **Buraczki na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK					**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica 3*	

		Kefir *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			*jajko, 7 mleko)* **40 g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **40g** **Szynka miodowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i serem tofu z sosem balsamicznym** *(zawiera soję)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2302** **B:97** **T:92** **W:287** **NKT:36** **C:66** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2459** **B:98** **T:87** **W:340** **NKT:33** **C:59** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2145** **B:82** **T:87** **W:267** **NKT:36** **C:66** **Bł:19** **S:6**	**Energia:2454** **B:98** **T:92** **W:326** **NKT:36** **C:69** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1722** **B:58** **T:69** **W:221** **NKT:30** **C:57** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2133** **B:84** **T:91** **W:254** **NKT:37** **C:66** **Bł:23** **S:6**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku** *(zawiera 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** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **250ml** **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **20g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam*) **60g**		**Koktajl brzoskwinia na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kurczak słodko-kwaśny 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl brzoskwinia na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl brzoskwinia na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1*	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7*	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **20g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1*

	(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko) **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1910** **B:84** **T:66** **W:258** **NKT:20** **C:37** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2048** **B:88** **T:66** **W:294** **NKT:22** **C:31** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1937** **B:84** **T:65** **W:263** **NKT:20** **C:37** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1987** **B:88** **T:67** **W:270** **NKT:21** **C:47** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1459** **B:58** **T:53** **W:197** **NKT:16** **C:34** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1900** **B:84** **T:65** **W:259** **NKT:20** **C:37** **Bł:25** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 22.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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)* **Szynka z warzywami 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 20g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto))* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasta z soczewicy 60g**		**Budyń bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **2szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **2szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **2szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **2szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **250 ml** **Jajko w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **1szt/40g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera, 3 jajko)* **2szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Budyń bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb pszenny 100g**

	(zawiera 1 gluten pszenica) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Śledź w śmietanie** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 20g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1899** **B:78** **T:62** **W:271** **NKT:31** **C:67** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2072** **B:87** **T:70** **W:296** **NKT:34** **C:55** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1913** **B:78** **T:60** **W:277** **NKT:30** **C:68** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2012** **B:85** **T:70** **W:275** **NKT:36** **C:70** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1465** **B:56** **T:54** **W:192** **NKT:30** **C:55** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1871** **B:78** **T:62** **W:265** **NKT:31** **C:67** **Bł:29** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 23.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Pomidor 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten zboże,7 mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasztet z żurawiną** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko, 9 seler)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Klops w sosie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera gluten jęczmień)* **200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Mus owocowy 100g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Pasta z brokuła 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Pasta z brokuła 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Pasta z brokuła 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Pasta z brokuła 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 20g** **Pasta z brokuła 20g** **Ogórek zielony 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab pieczony 40g** **Pasta z kalafiora 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2227** **B:96** **T:67** **W:322** **NKT:26** **C:59** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2254** **B:101** **T:60** **W:335** **NKT:23** **C:51** **Bł:40** **S:6**	**Energia:2124** **B:93** **T:64** **W:319** **NKT:28** **C:61** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2298** **B:100** **T:68** **W:332** **NKT:27** **C:61** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1590** **B:69** **T:55** **W:214** **NKT:24** **C:47** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2261** **B:91** **T:68** **W:333** **NKT:28** **C:61** **Bł:34** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 24.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten,7 mleko)* **250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z ciecierzycy 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 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, żyto)* **Serek z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt z nasionami chia i musem owocowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Grochowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami podane z cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Sos wielowarzywny z fasolką, pieczarkami, cukinią i bakłażanem 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami podane z jogurtem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami podane z cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami podane z jogurtem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **4szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z twarogiem i ziemniakami podane z cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z nasionami chia i musem owocowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z nasionami chia i musem owocowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**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)*

	soja,11sezam) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2139** **B:95** **T:78** **W:277** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2302** **B:97** **T:86** **W:304** **NKT:35** **C:32** **Bł:37** **S:6**	**Energia:2079** **B:83** **T:72** **W:283** **NKT:26** **C:47** **Bł:20** **S:6**	**Energia:2187** **B:99** **T:80** **W:282** **NKT:28** **C:48** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1659** **B:65** **T:61** **W:223** **NKT:21** **C:35** **Bł:20** **S:5**	**Energia:2135** **B:95** **T:78** **W:277** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:5**

MEDINET

PIĄTEK 25.09.2026

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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 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)* **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pieczeń myśliwska 20g** **Ogórek zielony 30g** **Sałata 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)* **Ser kanapkowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten – pszenica, żyto)* **Szynka z warzywami 60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera 4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Pieczona ryba** *(zawiera,4 ryba)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kiszonej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Panierowana ryba** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,4 ryba)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Bułka maślana** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g Szynka drobiowa 40g** **Rzodkiewka 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 20g Szynka miodowa 20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g** **Rzodkiewka 50g**

	Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2025 B:92 T:80 W:246 NKT:27 C:33 Bł:22 S:6	Energia:2293 B:104 T:94 W:275 NKT:37 C:21 Bł:36 S:6	Energia:1884 B:86 T:63 W:256 NKT:19 C:32 Bł:23 S:6	Energia:2241 B:104 T:96 W:253 NKT:35 C:37 Bł:23 S:6	Energia:1659 B:65 T:62 W:215 NKT:24 C:25 Bł:18 S:5	Energia:2000 B:92 T:78 W:246 NKT:26 C:31 Bł:24 S:6

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 26.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 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)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **40g** **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **20g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 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 żyto)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g**		**Shake owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 200g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 200g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 200g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 200g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 150g** **Kasza gryczana 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Warzywny gulasz z cukinii, bakłażana i białej fasoli 200g** **Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Shake owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Shake owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Indyk maślany 40g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1955** **B:73** **T:91** **W:216** **NKT:28** **C:45** **BŁ:32** **S:6**	**Energia: 2048** **B:76** **T:91** **W:235** **NKT:26** **C:32** **BŁ:36** **S:6**	**Energia:1981** **B:75** **T:89** **W:227** **NKT:29** **C:48** **BŁ:27** **S:6**	**Energia:2005** **B:77** **T:93** **W:220** **NKT:30** **C:45** **BŁ:32** **S:6**	**Energia:1530** **B:64** **T:69** **W:172** **NKT:25** **C:43** **BŁ:24** **S:5**	**Energia:1968** **B:73** **T:92** **W:218** **NKT:30** **C:46** **BŁ:34** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 27.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe z mlekiem 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczyca)* **1szt/10g** **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczyca)* **1szt/10g** **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki ryżowe z mlekiem 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/10g** **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki ryżowe z mlekiem 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczyca)* **1szt/5g** **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki ryżowe z mlekiem 250ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z ketchupem 1szt/5g** **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki ryżowe z mlekiem 350ml** *(zawiera 7mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kiełbaska drobiowa na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczyca)* **1szt/10g** **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasta z kalafiora 60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Szpinak na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Szpinak na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Szpinak na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 80g** **Ziemniaki 100g** **Szpinak na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten 3 jajko)* **40**	

		(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski) **30g**			**g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Szynka beskidzka 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2004** **B:94** **T:75** **W:247** **NKT:32** **C:66** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2180** **B:96** **T:89** **W:267** **NKT:33** **C:52** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1927** **B:92** **T:74** **W:255** **NKT:27** **C:67** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2155** **B:97** **T:87** **W:252** **NKT:36** **C:67** **Bł:22** **S:6**	**Energia:1587** **B:77** **T:62** **W:198** **NKT:28** **C:51** **Bł:18** **S:6**	**Energia:2005** **B:94** **T:75** **W:248** **NKT:32** **C:67** **Bł:22** **S:6**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 28.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser biały** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek wiejski z ogórkiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt z żurawiną** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron z brokułem i indykiem w delikatnym sosie kremowo-śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z brokułem i indykiem w delikatnym sosie kremowo-śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron z brokułem i indykiem w delikatnym sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron z brokułem i indykiem w delikatnym sosie kremowo-śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Makaron z brokułem i indykiem w delikatnym sosie kremowo-śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron z indykiem w delikatnym sosie kremowo-śmietankowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z żurawiną** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z żurawiną** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7*

	soja,7 mleko) **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2240** **B:111** **T:88** **W:267** **NKT:37** **C:60** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2275** **B:110** **T:84** **W:290** **NKT:33** **C:55** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2110** **B:101** **T:83** **W:272** **NKT:36** **C:67** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2316** **B:113** **T:89** **W:282** **NKT:37** **C:72** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1702** **B:76** **T:67** **W:210** **NKT:29** **C:61** **Bł:26** **S:4**	**Energia:2198** **B:110** **T:88** **W:259** **NKT:37** **C:60** **Bł:33** **S:6**

MEDINET

WTOREK 29.09.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek grani** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Ryż brązowy z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **300g** **Marchewka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **250 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **250g** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **300g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina z warzywami 40g**

	Pasztet sojowy *(zawiera 6 soja)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Papryka 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1989** **B:71** **T:65** **W:293** **NKT:19** **C:44** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2099** **B:75** **T:66** **W:314** **NKT:23** **C:35** **Bł:38** **S:6**	**Energia:1950** **B:67** **T:61** **W:294** **NKT:19** **C:43** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2043** **B:73** **T:66** **W:299** **NKT:20** **C:49** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1469** **B:48** **T:49** **W:213** **NKT:15** **C:35** **Bł:21** **S:4**	**Energia:1937** **B:68** **T:62** **W:291** **NKT:19** **C:43** **Bł:26** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 30.09.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Pasta z fasoli 60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**		
OBIAD	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy z cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy pieczony** *(zawiera3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy pieczony** *(zawiera3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy z cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Stek wieprzowy pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek wieprzowy pieczony** *(zawiera3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)*			**Galaretka bez cukru 150g**	

		100 ml				
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **60g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **60g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **60g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **60g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **40g** **Szynka drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **60g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2317** **B:104** **T:89** **W:290** **NKT:39** **C:49** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2462** **B:107** **T:96** **W:309** **NKT:47** **C:37** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2216** **B:101** **T:77** **W:296** **NKT:29** **C:48** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2360** **B:107** **T:91** **W:294** **NKT:39** **C:53** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1392** **B:60** **T:56** **W:173** **NKT:25** **C:31** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2314** **B:104** **T:89** **W:290** **NKT:39** **C:49** **Bł:31** **S:6**