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

MEDINET

CZWARTEK 01.10.2026

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)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **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 jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka drobiowa 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		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Bieluch ze słonecznikiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt** *(zawiera 7 mleko)* **100g**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka z czerwonej i białej fasoli 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt** *(zawiera 7 mleko)* **100g**			**Kisiel bez cukru 150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **20g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka wiejska** *(zawiera 1 gluten pszenica,6 soja,7mleko)* **40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g**

	Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Szczypiorek 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia: 2121 B:77 T:75 W:296 NKT:31 C:50 Bł:27 S:5	Energia:2087 B:80 T:77 W:287 NKT:33 C:40 Bł:39 S:5	Energia: 1968 B:55 T:57 W:265 NKT:22 C:37 Bł:19 S;5	Energia:2180 B:81 T:77 W:302 NKT:33 C:54 Bł:27 S:5	Energia:1599 B:50 T:56 W:237 NKT:25 C:41 Bł:20 S:4	Energia: 2120 B:77 T:75 W:296 NKT:31 C:50 Bł:27 S:5

EXPERT CATERING

MEDINET

PIĄTEK 02.10.2026

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Schab 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, żyto)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Ryba po grecku** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Ryba po grecku** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Ryba po grecku** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Ryba po grecku** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z pomidorów i bazylii na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Ryba po grecku** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 80g** **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)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 20g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa 40g** **Serek jogurtowy z koperkiem** ***(zawiera 7 mleko)*** **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2041** **B:80** **T:80** **W:265** **NKT:26** **C:56** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2072** **B:90** **T:79** **W:267** **NKT:25** **C:41** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1994** **B:78** **T:73** **W:270** **NKT:26** **C:57** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2093** **B:84** **T:82** **W:270** **NKT:27** **C:59** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1458** **B:52** **T:59** **W:189** **NKT:23** **C:41** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2009** **B:80** **T:77** **W:262** **NKT:26** **C:57** **Bł:26** **S:6**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 03.10.2026

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)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta warzywna 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta warzywna 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera, 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta warzywna 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 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)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta warzywna 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera, 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta warzywna 20g** **Pomidor 30g** **Sałata 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 7mleko)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta warzywna 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)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z delikatnym dipem jogurtowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto z zielonym groszkiem, szpinakiem, fasolką szparagową i z dodatkiem ciecierzycy 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z delikatnym dipem jogurtowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem z delikatnym dipem jogurtowym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **2szt/100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Naleśniki z twarogiem i z jogurtem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **2szt/60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Naleśniki z twarogiem i z jogurtem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **2szt/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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pieczeń myśliwska 20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2090** **B:88** **T:89** **W:246** **NKT:36** **C:57** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2100** **B:91** **T:84** **W:266** **NKT:33** **C:47** **Bł:38** **S:5**	**Energia:2061** **B:70** **T:70** **W:254** **NKT:25** **C:47** **Bł:19** **S:5**	**Energia:2138** **B:92** **T:91** **W:252** **NKT:37** **C:59** **Bł:29** **S:5**	**Energia:1560** **B:49** **T:66** **W:195** **NKT:26** **C:34** **Bł:20** **S:3**	**Energia:2057** **B:88** **T:89** **W:241** **NKT:36** **C:57** **Bł:29** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 04.10.2026

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)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **60g** **Filet z indyka 20g** **Pomidorki koktajlowe 30g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1 szt.**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek paprykowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 120g** **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana warzywami z sosem ciemnym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **250 ml** **Rolada faszerowana warzywami z sosem ciermnym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z czerwonej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Schab ze śliwką w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z czerwonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko,7 mleko)* **50g**	

KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z soczewicy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z soczewicy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z soczewicy 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna 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** **Pasta z soczewicy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta z soczewicy 20g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z soczewicy 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2096** **B:90** **T:76** **W:278** **NKT:29** **C:59** **Bł:33** **S:5**	**Energia:2128** **B:95** **T:79** **W:280** **NKT:27** **C:48** **Bł:37** **S:5**	**Energia:2001** **B:80** **T:69** **W:275** **NKT:28** **C:62** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2172** **B:94** **T:78** **W:290** **NKT:30** **C:67** **Bł:33** **S:5**	**Energia:1560** **B:60** **T:59** **W:197** **NKT:20** **C:40** **Bł:21** **S:3**	**Energia:2062** **B:88** **T:73** **W:278** **NKT:28** **C:59** **Bł:33** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 05.10.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g Pomidor 30g Szpinak baby 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(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)* **Pasta z kalafiora 60g**		**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką i cebulą 200g Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką i cebulą 200g Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką 200g Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką i cebulą 200g Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką 150g Kasza gryczana 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką i cebulą 200g Kasza gryczana 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g Ogórek konserwowy** *(zawiera*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g Kiełki 5g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **20g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **20g Ogórek konserwowy** *(zawiera 10*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g Rzodkiewka 50g**

	Ogórek konserwowy *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gorczycę)* **30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1866** **B:73** **T:60** **W:277** **NKT:27** **C:34** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1990** **B:76** **T:60** **W:308** **NKT:29** **C:23** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1885** **B:74** **T:55** **W:288** **NKT:22** **C:35** **Bł:18** **S:6**	**Energia:1916** **B:77** **T:62** **W:281** **NKT:27** **C:38** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1415** **B:54** **T:48** **W:203** **NKT:19** **C:30** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1831** **B:73** **T:57** **W:277** **NKT:23** **C:34** **Bł:25** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 06.10.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Papryka 30g** **Rucola 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl mango-ananas na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150 ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Bakłażan na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **250 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka z białej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl mango-ananas na bazie maślanki** *(zawiera 7*			**Koktajl mango-ananas na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150 ml**	

		mleko) **150 ml**				
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z warzywami 40g** **Ser salami** *(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 drobiowa 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser biały** *(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)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2042** **B:88** **T:77** **W:261** **NKT:36** **C:46** **Bł:28** **S:6**	**Energia:2114** **B:99** **T:76** **W:276** **NKT:34** **C:36** **Bł:38** **S:6**	**Energia:2027** **B:85** **T:73** **W:269** **NKT:35** **C:56** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2090** **B:92** **T:79** **W:266** **NKT:37** **C:50** **Bł:28** **S:6**	**Energia:1569** **B:61** **T:58** **W:219** **NKT:35** **C:40** **Bł:20** **S:4**	**Energia:2003** **B:88** **T:77** **W:258** **NKT:36** **C:46** **Bł:28** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 07.10.2026

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)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 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)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 20g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka beskidzka 40g** **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 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		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasta z brokuła 60g**		**Budyń bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ryż biały 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ryż brązowy 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ryż biały 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ryż biały 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Ryż biały 100g** **Surówka z marchewki 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie pomidorowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ryż biały 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Budyń bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałata z burakiem, serem, mixem sałat, i sosem z oliwy** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1930** **B:79** **T:63** **W:276** **NKT:31** **C:44** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2001** **B:81** **T:63** **W:294** **NKT:30** **C:35** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1942** **B:78** **T:62** **W:280** **NKT:30** **C:47** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1980** **B:82** **T:65** **W:281** **NKT:32** **C:48** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1556** **B:61** **T:60** **W:203** **NKT:21** **C:39** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1928** **B:79** **T:63** **W:276** **NKT:31** **C:44** **Bł:25** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 08.10.2026

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)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 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)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 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)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 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)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 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)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 6 soję 7 mleko)* **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		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Szynka z warzywami 60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**		
OBIAD	**Żurek z jajkiem na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten żyto, 3 jajko,9 seler*)* **350 ml** **Łazanki z kiszoną kapustą, mięsem mielonym i cebulą** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten żyto, 3 jajko,9 seler*)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten pszenica*) **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten pszenica*) **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Żurek z jajkiem na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten żyto, 3 jajko,9 seler*)* **350 ml** **Łazanki z kiszoną kapustą, mięsem mielonym i cebulą** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **250 ml** **Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie kremowym** *(zawiera 1 gluten pszenica*) **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** (*zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Łazanki z kiszoną kapustą, mięsem mielonym i cebulą** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Sałatka owocowa 60g** **Wafle ryżowe 2szt**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty**	**Chleb wieloziarnisty**	**Chleb pszenny 100g**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1*	**Chleb wieloziarnisty**

	100g *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z zielonych warzyw i słonecznika 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z zielonych warzyw i słonecznika 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z zielonych warzyw i słonecznika 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z zielonych warzyw i słonecznika 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z zielonych warzyw i słonecznika 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z warzyw i słonecznika 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2072** **B:86** **T:84** **W:257** **NKT:33** **C:39** **Bł:27** **S:5**	**Energia:2106** **B:87** **T:90** **W:260** **NKT:31** **C:39** **Bł:35** **S:5**	**Energia:1984** **B:61** **T:59** **W:236** **NKT:22** **C:22** **Bł:18** **S:5**	**Energia:2160** **B:90** **T:86** **W:272** **NKT:34** **C:51** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1527** **B:43** **T:45** **W:162** **NKT:23** **C:31** **Bł:15** **S:3**	**Energia:2084** **B:87** **T:83** **W:260** **NKT:36** **C:40** **Bł:27** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

PIĄTEK 09.10.2026

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser wędzony** (*zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek kiszony 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)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser wędzony** (*zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Serek lekki** (*zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser wędzony** (*zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek kiszony 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **20g** **Serek lekki** (*zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek kiszony 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser wędzony** (*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)* **Bieluch z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Budyń śmietankowy bez dodatku cukru z musem malinowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **350 ml** **Pulpety rybne w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **350 ml** **Pulpety rybne w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **350 ml** **Pulpety rybne w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **350 ml** **Pulpety rybne w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **250 ml** **Pulpety rybne w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** (*zawiera* 1 gluten jęczmień,9 seler*)* **350 ml** **Pulpety rybne w sosie jasnym** *(zawiera 3 jajko, 4 rybę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Kefir z kiwi** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Budyń śmietankowy bez dodatku cukru z musem malinowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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 Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1964** **B:78** **T:85** **W:234** **NKT:29** **C:50** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2001** **B:82** **T:82** **W:235** **NKT:29** **C:39** **Bł:35** **S:5**	**Energia:1920** **B:70** **T:75** **W:240** **NKT:29** **C:53** **Bł:21** **S:5**	**Energia:2050** **B:80** **T:87** **W:240** **NKT:30** **C:57** **Bł:25** **S:5**	**Energia:1501** **B:56** **T:55** **W:202** **NKT:25** **C:40** **Bł:19** **S:5**	**Energia:1960** **B:78** **T:85** **W:230** **NKT:29** **C:50** **Bł:25** **S:5**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 10.10.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Kurczak gotowany 40g** **Pasta z awokado** *(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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kremowe risotto z indykiem, zielonym groszkiem, cukinią i białą fasolką 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **250 ml** **Kremowe risotto z indykiem, zielonym groszkiem, cukinią i białą fasolką 350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kremowe risotto z indykiem, cukinią i białą fasolką 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*

	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**	*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**	**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**	**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**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** *(zawiera 3 jajko,7 mleko,9 seler)* **40g** **Wędlina drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**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:2132** **B:83** **T:83** **W:278** **NKT:34** **C:45** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2247** **B:86** **T:89** **W:292** **NKT:42** **C:32** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1895** **B:76** **T:52** **W:296** **NKT:24** **C:42** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2182** **B:87** **T:85** **W:283** **NKT:34** **C:49** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1439** **B:54** **T:41** **W:224** **NKT:18** **C:29** **Bł:21** **S:4**	**Energia:1880** **B:78** **T:56** **W:283** **NKT:30** **C:42** **Bł:30** **S:6**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 11.10.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 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)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser biały chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7mleko)* **250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1gluten żyto ,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Parówka na ciepło z ketchupem** *(zawiera 9 seler)* **1szt/5g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie kremowym 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 kremowym 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 kremowym 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 kremowym 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 kremowym 100g 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 kremowym 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa na żółta parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **60g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z brokuła 20g** **Szynka drobiowa 20g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z kalafiora 40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2099** **B:87** **T:91** **W:249** **NKT:35** **C:57** **Bł:33** **S:5**	**Energia:2106** **B:95** **T:87** **W:249** **NKT:33** **C:40** **Bł:37** **S:5**	**Energia:2052** **B:81** **T:80** **W:266** **NKT:34** **C:59** **Bł:28** **S:5**	**Energia:2142** **B:90** **T:92** **W:253** **NKT:36** **C:59** **Bł:33** **S:5**	**Energia:1573** **B:57** **T:62** **W:195** **NKT:28** **C:48** **Bł:24** **S:3**	**Energia:2101** **B:86** **T:90** **W:254** **NKT:35** **C:59** **Bł:35** **S:5**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

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)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5 g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5 g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5 g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5 g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **250ml** **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g Pomidor 30g Szpinak baby 5 g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml** **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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, żyto)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt truskawkowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **200g Makaron** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **200g Makaron pełnoziarnisty** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **200g Makaron** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **200g Makaron** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **250 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **150g Makaron** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz ukraiński gotowany na wywarze warzywnym** (zawiera *9 seler*) **350 ml** **Kociołek wielowarzywne** *(mix papryk, cukinia, bakłażan, pomidory, fasolka szparagowa, ciecierzyca, pieczarki)* **200g Makaron** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt truskawkowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt truskawkowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z pietruszką 40g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z pietruszką 40g**	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z pietruszką 20g**	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z pietruszką 40g**

	Szynka z pietruszką 40g **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z pietruszką 40g** **Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2077** **B:85** **T:70** **W:287** **NKT:28** **C:46** **Bł:32** **S:5**	**Energia:2101** **B:84** **T:70** **W:299** **NKT:25** **C:32** **Bł:38** **S:6**	**Energia: 2032** **B:82** **T:62** **W:300** **NKT:28** **C:47** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2113** **B:89** **T:70** **W:290** **NKT:28** **C:48** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1540** **B:59** **T:50** **W:209** **NKT:24** **C:37** **Bł:20** **S:4**	**Energia: 2060** **B:83** **T:70** **W:284** **NKT:28** **C:47** **Bł:33** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 13.10.2026

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)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 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 Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 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)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 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)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Serek grani** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony** *(zawiera 1 gluten pszenica 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony** *(zawiera 1 gluten pszenica 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony** *(zawiera 1 gluten pszenica 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Fasolka szparagowa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet mielony pieczony** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa żółta na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Galaretka owocowa 130g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica żyto)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Pomidor 50g** **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**

EXPERT CATERING

ŚRODA 14.10.2026

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 Ogórek zielony 40g Rucola 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 Ogórek zielony 40g Rucola 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 Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 40g Rucola 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 Ogórek zielony 40g Rucola 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 Ogórek zielony 40g Rucola 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	**Grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **350g Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym i warzywami** *(zawiera 3 jajko)* **350g Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **350g Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **350g Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grysikowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **250 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **250g Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kluski z sosem pieczarkowym** *(zawiera 3 jajko)* **350g Surówka z buraczków 100g** **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 buraka** *(zawiera 7 mleko)* **40g Papryka 50g Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta buraka** *(zawiera 7 mleko)* **40g Papryka 50g Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta buraka** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta buraka** *(zawiera 7 mleko)* **40g Papryka 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 buraka** *(zawiera 7 mleko)* **20g Papryka 30g Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta buraka** *(zawiera 7 mleko)* **40g Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**

	250ml					
WYLICZENIA	**Energia:1932** **B:83** **T:67** **W:264** **NKT:23** **C:45** **Bł:28** **S:5**	**Energia:2040** **B:83** **T:67** **W:295** **NKT:22** **C:39** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1924** **B:77** **T:65** **W:254** **NKT:21** **C:51** **Bł:20** **S:5**	**Energia:1992** **B:87** **T:69** **W:272** **NKT:23** **C:51** **Bł:29** **S:5**	**Energia:1385** **B:51** **T:51** **W:190** **NKT:18** **C:35** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1935** **B:83** **T:67** **W:265** **NKT:23** **C:47** **Bł:28** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 15.10.2026

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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Rzodkiewka 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)* **Szynka z warzywami 60g**		**Koktajl owoce leśne na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 200g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 200g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 200g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 200g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 150g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z indyka z warzywami sezonowymi 200g** **Kasza jęczmienna** *(zawiera 1 gluten jęczmień)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl owoce leśne na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl owoce leśne na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb pszenny 100g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten*

	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**	*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**	*(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**	*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**	*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**	*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: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**