PIĄTEK 16.10.2026

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 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** **Kiełki 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** **Kiełki 5g** **Herbata zielona 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)* **Serek śmietankowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,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** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,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** **Kiełki 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,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)* **Pasztet z żurawiną** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko,9 seler)* **60g**		**Jogurt z nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **250 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten pszenica 9 seler)* **350 ml** **Rolada faszerowana pomidorkami i mozzarellą** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko*) **100g** **Ziemniaki 200g** **Dynia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z nasionami chia** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Paluch drożdżowy** *(zawiera 1 gluten, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***20g Filet złocisty 20g Pomidor 30g Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g Filet złocisty 40g Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2046 B:98 T:67 W:279 NKT:28 C:36 Bł:31 S:6**	**Energia:2237 B:109 T:76 W:297 NKT:34 C:26 Bł:39 S:6**	**Energia:2073 B:97 T:67 W:286 NKT:29 C:36 Bł:28 S:6**	**Energia:2151 B:108 T:73 W:283 NKT:29 C:38 Bł:32 S:6**	**Energia:1570 B:64 T:55 W:215 NKT:21 C:32 Bł:22 S:4**	**Energia:2044 B:98 T:67 W:279 NKT:28 C:36 Bł:31 S:6**

EXPERT CATERING

SOBOTA 17.10.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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, żyto)* **Pasta warzywna 40g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka warzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**	
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)*	**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 15g** *(zawiera*

	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**	**Masło 82% tłuszczu** **15g** *(zawiera 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**	*7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1974** **B:67** **T:71** **W:255** **NKT:35** **C:46** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2055** **B:75** **T:79** **W:260** **NKT:35** **C:39** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1950** **B:66** **T:67** **W:240** **NKT:35** **C:50** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2090** **B:70** **T:81** **W:264** **NKT:35** **C:47** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1512** **B:55** **T:59** **W:200** **NKT:25** **C:40** **Bł:20** **S:**	**Energia:1950** **B:67** **T:71** **W:249** **NKT:35** **C:46** **Bł:30** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 18.10.2026

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 ,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** **Wędlina z indyka 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** **Wędlina z indyka 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)* **Pasta z białej fasoli 60g**		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Zraz w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **250 ml** **Zraz w sosie ciemnym 100g** **Ziemniaki 100g** **Buraczki na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(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		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100g**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica 3 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:2026** **B:88** **T:62** **W:264** **NKT:34** **C:55** **Bł:30** **S:6**	**Energia: 2099** **B:90** **T:60** **W:285** **NKT:31** **C:45** **Bł:36** **S:6**	**Energia: 1950** **B:85** **T:59** **W:262** **NKT:29** **C:60** **Bł:21** **S:5**	**Energia: 2080** **B:92** **T:64** **W:268** **NKT:35** **C:62** **Bł:31** **S:6**	**Energia: 1550** **B:60** **T:49** **W:200** **NKT:25** **C:47** **Bł:20** **S:4**	**Energia: 1934** **B:87** **T:59** **W:266** **NKT:28** **C:55** **Bł:30** **S:6**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 19.10.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto, 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 żytnie na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto, 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 żytnie na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto, 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 żytnie na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto, 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 żytnie na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto, 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)* **Pasta z jasnych warzyw ze słonecznikiem 60g**		**Koktajl mango na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g** **Ryż brązowy 200g** **Surówka warzywna 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Koperkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Potrawka drobiowa z marchewką 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl mango na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl mango na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu** **15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pasta z awokado** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soja,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2074** **B:101** **T:62** **W:294** **NKT:26** **C:46** **BŁ:30** **S:6**	**Energia:2102** **B:108** **T:57** **W:309** **NKT:23** **C:36** **BŁ:39** **S:6**	**Energia:2097** **B:101** **T:62** **W:305** **NKT:23** **C:49** **BŁ:30** **S:6**	**Energia:2126** **B:105** **T:63** **W:299** **NKT:26** **C:52** **BŁ:30** **S:6**	**Energia:1644** **B:70** **T:60** **W:232** **NKT:21** **C:44** **BŁ:27** **S:5**	**Energia:2158** **B:104** **T:62** **W:303** **NKT:28** **C:50** **BŁ:36** **S:6**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 20.10.2026

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)* **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 kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 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 kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 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 kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera 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 kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 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 kalafiora 60g**		**Kefir***(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron spaghetti z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron spaghetti z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron spaghetti z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Makaron spaghetti z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Makaron spaghetti z sosem bolognese** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **300g** **Warzywa na parze 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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 20g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Wędlina drobiowa z indyka 40g** **Lekkostrawna sałatka jarzynowa z jajkiem** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2024** **B:84** **T:70** **W:278** **NKT:30** **C:37** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2055** **B:87** **T:65** **W:298** **NKT:28** **C:25** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2035** **B:81** **T:65** **W:292** **NKT:26** **C:37** **Bł:21** **S:6**	**Energia:2066** **B:87** **T:72** **W:282** **NKT:31** **C:41** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1565** **B:61** **T:57** **W:211** **NKT:23** **C:27** **Bł:19** **S:4**	**Energia:2020** **B:84** **T:70** **W:278** **NKT:30** **C:37** **Bł:26** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 21.10.2026

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)* **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)* **Bieluch ze słonecznikiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Budyń waniliowy bez dodatku cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **250 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki na wywarze warzywnym** *(zawiera 9seler)* **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy** *(zawiera 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)*			**Budyń waniliowy bez dodatku**	

		100ml			**cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
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:1850** **B:80** **T:55** **W:276** **NKT:23** **C:51** **Bł:32** **S:6**	**Energia:2003** **B:87** **T:61** **W:298** **NKT:30** **C:44** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1904** **B:73** **T:61** **W:287** **NKT:27** **C:51** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1900** **B:84** **T:57** **W:281** **NKT:24** **C:55** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1412** **B:55** **T:44** **W:213** **NKT:16** **C:46** **Bł:25** **S:4**	**Energia:1810** **B:80** **T:55** **W:276** **NKT:23** **C:51** **Bł:32** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 22.10.2026

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)* **Pasta warzywna 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 warzywna 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 warzywna 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 warzywna 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 warzywna 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 warzywna 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 wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Jogurt z kawałkami gorzkiej czekolady** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera gluten pszenica, 3 jajko, 4 rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera gluten pszenica, 3 jajko, 4 rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera, 4 rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w panierce** *(zawiera gluten pszenica, 3 jajko, 4 rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera, 4 rybę)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Marchew na poarze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba pieczona** *(zawiera 4 rybę)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z kawałkami gorzkiej czekolady** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z kawałkami gorzkiej czekolady** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*

	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)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Sałatka caprese** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1850** **B:82** **T:64** **W:227** **NKT:32** **C:51** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1961** **B:86** **T:71** **W:263** **NKT:31** **C:38** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1835** **B:79** **T:59** **W:235** **NKT:32** **C:51** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1901** **B:85** **T:65** **W:232** **NKT:33** **C:56** **Bł:23** **S:6**	**Energia:1407** **B:53** **T:49** **W:172** **NKT:26** **C:53** **Bł:18** **S:4**	**Energia:1841** **B:83** **T:64** **W:228** **NKT:32** **C:52** **Bł:22** **S:6**

MEDINET

PIĄTEK 23.10.2026

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 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)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **350 ml** **Filet z indyka w sosie jogurtowym** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **250 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **4szt** **Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt** **Cebulka 50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Rogal maślany** *(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**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g Szynka**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g Szynka miodowa 40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 20g Szynka miodowa 20g**	**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 Herbata czarna bez cukru 250ml	drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szynka miodowa 40g Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rzodkiewka 50g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rzodkiewka 30g Kiełki 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rzodkiewka 50g 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

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 24.10.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta mięsna z brokułem 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)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 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 mięsna z brokułem 40g** **Ser chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta mięsna z brokułem 40g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta mięsna z brokułem 20g** **Ser salami** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta mięsna 40g** **Ser salami** *(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 żyto)* **Serek topiony z papryką** *(zawiera 7 mleko)* **40g**		**Shake owocowy na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/50g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 2szt/100g** **Surówka z buraczków 100g** **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** **Rucola 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)* **Indyk maślany 20g** **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Pomidor 30g** **Rucola 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:2042** **B:94** **T:79** **W:249** **NKT:39** **C:52** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2198** **B:103** **T:80** **W:278** **NKT:37** **C:41** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2030** **B:86** **T:78** **W:256** **NKT:39** **C:53** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2156** **B:97** **T:81** **W:267** **NKT:39** **C:56** **Bł:31** **S:6**	**Energia:1581** **B:62** **T:63** **W:199** **NKT:32** **C:49** **Bł:21** **S:4**	**Energia:2012** **B:94** **T:79** **W:242** **NKT:39** **C:52** **Bł:27** **S:6**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 25.10.2026

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 pieczarkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **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** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **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** **Mizeria** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten 3 jajko)* **40 g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 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** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2176** **B:99** **T:74** **W:293** **NKT:37** **C:55** **Bł:31** **S:6**	**Energia:2220** **B:97** **T:78** **W:305** **NKT:35** **C:45** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2094** **B:96** **T:64** **W:298** **NKT:34** **C:57** **Bł:27** **S:6**	**Energia:2234** **B:103** **T:76** **W:299** **NKT:38** **C:60** **Bł:32** **S:6**	**Energia:1537** **B:62** **T:50** **W:219** **NKT:27** **C:47** **Bł:23** **S:3**	**Energia:2071** **B:96** **T:64** **W:294** **NKT:34** **C:57** **Bł:32** **S:6**

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026

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 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**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień 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**	**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 drobiowa 40g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**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 drobiowa 20g** **Ser żółty** *(zawiera 7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**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 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 malinami** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Kalafiorowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200g** **Kasza pęczak** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z malinami** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt z malinami** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z fasoli 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z fasoli 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z fasoli 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Pasta z fasoli 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Pasta z fasoli 20g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasta z fasoli 40g** **Szynka Jana** *(zawiera 6 soja, 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1853** **B:87** **T:63** **W:247** **NKT:32** **C:47** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1980** **B:92** **T:64** **W:274** **NKT:30** **C:37** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1865** **B:84** **T:58** **W:261** **NKT:31** **C:47** **Bł:24** **S:6**	**Energia:1903** **B:90** **T:65** **W:252** **NKT:33** **C:51** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1448** **B:53** **T:49** **W:209** **NKT:26** **C:57** **Bł:23** **S:4**	**Energia:1826** **B:88** **T:63** **W:254** **NKT:32** **C:47** **Bł:31** **S:6**

MEDINET

WTOREK 27.10.2026

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)* **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 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 zielony 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)* **20g** **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Ogórek zielony 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 grani***(zawiera 7 mleko)* **20g** **Ogórek zielony 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)* **Pasta warzywna 60g**		**Shake banan i kiwi na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Krem z jasnych warzyw 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**	**Krem z jasnych warzyw 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**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Stek drobiowy pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Bakłażan na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw 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**	**Krem z jasnych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Stek drobiowy pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z jasnych warzyw 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**
PODWIECZOREK		**Shake banan i kiwi na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Shake banan i kiwi na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*

	Wędlina z warzywami 40g **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z warzywami 40g** **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z warzywami 40g** **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z warzywami 40g** **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Papryka 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z warzywami 20g** **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **20g** **Papryka 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Wędlina z warzywami 40g** **Paprykarz** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1970** **B:74** **T:79** **W:254** **NKT:33** **C:47** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2053** **B:86** **T:80** **W:261** **NKT:32** **C:30** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1975** **B:72** **T:79** **W:255** **NKT:32** **C:48** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2154** **B:85** **T:92** **W:259** **NKT:39** **C:51** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1510** **B:50** **T:61** **W:191** **NKT:27** **C:39** **Bł:20** **S:3**	**Energia:1912** **B:75** **T:79** **W:250** **NKT:33** **C:44** **Bł:26** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 28.10.2026

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)* **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 buraka 60g**		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**		
OBIAD	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko, 9 seler)* **350 ml** **Ryż z jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko, 9 seler)* **350 ml** **Ryż brązowy z sosem z cukinią, marchewką, bakłażanem i fasolką 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż z jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko, 9 seler)* **350 ml** **Ryż z jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Ryż z jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Warzywna na wywarze warzywnym** *(zawiera, 9 seler)* **350 ml** **Ryż z jabłkiem i cynamonem podany z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Sałatka warzywna z oliwą 60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Sałatka warzywna z oliwą 60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Sałatka warzywna z oliwą 60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Sałatka warzywna z oliwą 60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Sałatka warzywna z oliwą 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Sałatka warzywna z oliwą 60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2064** **B:79** **T:71** **W:289** **NKT:33** **C:56** **Bł:26** **S:5**	**Energia:2145** **B:89** **T:85** **W:303** **NKT:35** **C:40** **Bł:38** **S:5**	**Energia:2056** **B:75** **T:68** **W:293** **NKT:34** **C:54** **Bł:23** **S:5**	**Energia:2253** **B:84** **T:88** **W:296** **NKT:35** **C:58** **Bł:28** **S:5**	**Energia:1450** **B:56** **T:55** **W:197** **NKT:34** **C:40** **Bł:20** **S:3**	**Energia:2056** **B:80** **T:72** **W:293** **NKT:34** **C:54** **Bł:24** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 29.10.2026

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 graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka beskidzka 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 jajeczna** *(zawiera 3 jajko* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa 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 jajeczna** *(zawiera 3 jajko* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa 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 jajeczna** *(zawiera 3 jajko* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa 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 jajeczna***(zawiera 3 jajko* **20g** **Szynka beskidzka 20g** **Papryka 30g** **Roszponka 5g** **Herbata owocowa 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 jajeczna** *(zawiera 3 jajko* **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka wiosenna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka wiosenna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Brokuł na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka wiosenna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **250 ml** **Podudzie z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Surówka wiosenna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo warzywnym z makaronem** (*zawiera 1 gluten pszenica,9 seler*) **350 ml** **Podudzie z kurczaka 2szt** **Ziemniaki 200g** **Surówka wiosenna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**	
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) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 20g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta z soczewicy 40g** **Kiełbasa żywiecka** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **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

PIĄTEK 30.10.2026

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 wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 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)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 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)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane 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)* **Twaróg z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z indyka 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**		**Jogurt** *(zawiera 7 mleko)* **100g**		
OBIAD	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera 3 jajko)* **2 szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera 3 jajko)* **2 szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z marchewki 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **2 szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera 3 jajko)* **2 szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ryżanka na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Jajko w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/50g** **Ziemniaki 100g** **Marchew na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Gulaszowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Jajka w sosie chrzanowym** *(zawiera 3 jajko)* **2 szt/80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt** *(zawiera 7 mleko)* **100g**			**Drożdżówka z owocem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera*

	15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu** **15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Serek** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*7 mleko)* **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2045** **B:81** **T:85** **W:273** **NKT:30** **C:35** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2099** **B:88** **T:87** **W:267** **NKT:32** **C:27** **Bł:34** **S:5**	**Energia:1959** **B:84** **T:83** **W:246** **NKT:32** **C:40** **Bł:25** **S:5**	**Energia: 2089** **B:87** **T:86** **W:278** **NKT:34** **C:36** **Bł:31** **S:5**	**Energia:1499** **B:54** **T:59** **W:189** **NKT:26** **C:29** **Bł:24** **S:5**	**Energia:2040** **B:81** **T:85** **W:266** **NKT:30** **C:35** **Bł:30** **S:5**

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 31.10.2026

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)* **Szynka z liściem 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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 liściem 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna 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)* **Szynka z liściem 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna 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)* **Szynka z liściem 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna 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)* **Szynka z liściem 20g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna 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)* **Szynka z liściem 40g** **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **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 warzywna 60g**		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kartacze z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **4szt/50g** **Bukiet warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto z indykiem i warzywami sezonowymi z dodatkiem zielonego groszku 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto z indykiem i warzywami sezonowymi z dodatkiem zielonego groszku 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kartacze z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **4szt/50g** **Bukiet warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kaszotto z indykiem i warzywami sezonowymi z dodatkiem zielonego groszku 350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kartacze z mięsem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **4szt/50g** **Bukiet warzyw na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Mus owocowy 100ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb pszenny100g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*

	(zawiera 1 gluten pszenica, żyto) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 20g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Szynka drobiowa 40g** **Sałatka z tuńczykiem i warzywami** *(zawiera 4 rybę)* **60g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2081** **B:95** **T:73** **W:270** **NKT:38** **C:43** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2162** **B:99** **T:70** **W:298** **NKT:35** **C:30** **Bł:36** **S:6**	**Energia:1991** **B:86** **T:62** **W:282** **NKT:31** **C:45** **Bł:22** **S:6**	**Energia:2131** **B:99** **T:75** **W:275** **NKT:39** **C:48** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1495** **B:56** **T:50** **W:211** **NKT:26** **C:47** **Bł:20** **S:6**	**Energia:1942** **B:86** **T:62** **W:276** **NKT:31** **C:45** **Bł:25** **S:6**