**MEDINET**

**PONIEDZIAŁEK 09.11.2026**

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA | DIETA DLA DZIECI | DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | **Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml**<br>**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g**<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Sałata 5g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** | **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* 40g<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Sałata 5g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** | **Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml**<br>**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g**<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Sałata 5g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** | **Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml**<br>**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g**<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Sałata 5g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** | **Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **250ml**<br>**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g**<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Sałata 5g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** | **Płatki jaglane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **350ml**<br>**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Schab Ojca Grzegorza** *(zawiera 6 soję)* **40g**<br>**Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g**<br>**Pomidor 50g**<br>**Herbata owocowa bez cukru 250ml** |
| PRZEKĄSKA | **Owoc sezonowy 1szt** | **Owoc sezonowy 1szt** | **Owoc sezonowy 1szt** | **Owoc sezonowy 1szt** | **Owoc sezonowy 1szt** | **Owoc sezonowy 1szt** |
| II ŚNIADANIE | | **Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*<br>**Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **60g** | | **Jogurt z ananasem** *(zawiera 7 mleko)* **150g** | | |
| OBIAD | **Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko,9 seler)* **350 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 200g**<br>**Kasza gryczana 200g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** | **Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko,9 seler)* **350 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 200g**<br>**Kasza gryczana 200g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** | **Krem z zielonych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 200g**<br>**Kasza gryczana 200g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** | **Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym** *(zawiera 3 jajko,9 seler)* **350 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 200g**<br>**Kasza gryczana 200g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** | **Krem z zielonych warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 150g**<br>**Kasza gryczana 150g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** | **Krem z warzyw na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml**<br>**Potrawka drobiowa z warzywami sezonowymi 200g**<br>**Kasza gryczana 200g**<br>**Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml** |
| PODWIECZOREK | | **Jogurt z ananasem** *(zawiera 7 mleko)* **150g** | | | **Jogurt z ananasem** *(zawiera 7 mleko)* **150g** | |
| KOLACJA | **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 40g**<br>**Paprykarz Szczeciński** | **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 40g** | **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 40g**<br>**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba )* **40g** | **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 40g**<br>**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba )* **40g** | **Chleb słonecznikowy 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 20g**<br>**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba )* **20g** | **Chleb słonecznikowy 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,11 sezam)*<br>**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)*<br>**Szynka z pietruszką 40g**<br>**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *(zawiera 4 ryba )* **40g**<br>**Rzodkiewka 50g**<br>**Rucola 5g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** | **Paprykarz Szczeciński**<br>*(zawiera 4 ryba )* **40g**<br>**Rzodkiewka 50g**<br>**Rucola 5g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** | **Pomidor 50g**<br>**Rucola 5g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** | **Rzodkiewka 50g**<br>**Rucola 5g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** | **Rzodkiewka 30g**<br>**Rucola 5g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** | *ryba )* **40g**<br>**Rzodkiewka 50g**<br><br>**Herbata czarna bez cukru 250ml** |
| **WYLICZENIA** | **Energia:2074**<br>**B:101**<br>**T:62**<br>**W:294**<br>**NKT:26**<br>**C:46**<br>**Bł:30**<br>**S:6** | **Energia:2102**<br>**B:108**<br>**T:57**<br>**W:309**<br>**NKT:23**<br>**C:36**<br>**Bł:39**<br>**S:6** | **Energia:2097**<br>**B:101**<br>**T:62**<br>**W:305**<br>**NKT:23**<br>**C:49**<br>**Bł:30**<br>**S:6** | **Energia:2126**<br>**B:105**<br>**T:63**<br>**W:299**<br>**NKT:26**<br>**C:52**<br>**Bł:30**<br>**S:6** | **Energia:1644**<br>**B:70**<br>**T:60**<br>**W:232**<br>**NKT:21**<br>**C:44**<br>**Bł:27**<br>**S:5** | **Energia:2158**<br>**B:104**<br>**T:62**<br>**W:303**<br>**NKT:28**<br>**C:50**<br>**Bł:36**<br>**S:6** |

EXPERT CATERING