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

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 01.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **60g** **Filet z indyka 20g** **Pomidorki koktajlowe 30g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1 szt.**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek paprykowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym 100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech*			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko,7 mleko)* **50g**	

		włoski) **30g**				
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta z białej fasoli 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1950** **B:111** **T:72** **W:224** **NKT:32** **C:32** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2191** **B:115** **T:80** **W:241** **NKT:34** **C:21** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1926** **B:103** **T:67** **W:233** **NKT:28** **C:32** **Bł:19** **S:5**	**Energia:2110** **B:111** **T:81** **W:230** **NKT:33** **C:36** **Bł:21** **S:5**	**Energia:1502** **B:79** **T:59** **W:170** **NKT:24** **C:31** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1935** **B:110** **T:71** **W:225** **NKT:30** **C:30** **Bł:29** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

PONIEDZIAŁEK 02.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 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 zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Serek lekki** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Papryka 30g** **Sałata 5g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten owies,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka zbójnicka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Papryka 50g** **Herbata zielona bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasta z kalafiora 60g**		**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 200g** **Ryż brązowy 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 150g** **Ryż biały 150g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem z dyni z dodatkiem mleczka kokosowego podany z prażonym migdałami na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Curry z ciecierzycą, białą fasolą i pomidorami 200g** **Ryż biały 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Jogurt brzoskwiniowy** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	

KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **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:81** **T:54** **W:287** **NKT:23** **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**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

WTOREK 03.11.2026

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)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko z majonezem** *(zawiera 3 jajko)* **1szt/10g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Szczypiorek 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajko** *(zawiera 3 jajko)* **1szt** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Twarożek ze szczypiorkiem** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl owoce leśne na bazie maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Szpinak na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **250 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 100g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krupnik z kaszą na wywarze warzywnym** *(zawiera 1 gluten jęczmień,9 seler)* **350 ml** **Udo z kurczaka 1szt** **Ziemniaki 200g** **Kalafior na parze z bułką tartą** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl owoce leśne na**			**Koktajl owoce leśne na bazie**	

		bazie maślanki *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**maślanki** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 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)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Schab pieczony 20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek topiony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Schab pieczony 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia : 1869** **B: 87** **T: 65** **W: 253** **NKT: 33** **C: 43** **Bł:35** **S:5**	**Energia :1959** **B:90** **T:66** **W:272** **NKT:35** **C:33** **Bł:40** **S:6**	**Energia :1933** **B:86** **T:63** **W:268** **NKT:32** **C:47** **Bł:30** **S:5**	**Energia : 1918** **B:90** **T:66** **W:258** **NKT:33** **C:48** **Bł:35** **S:5**	**Energia :1435** **B:56** **T:55** **W:192** **NKT:27** **C:31** **Bł:25** **S:4**	**Energia : 1877** **B:84** **T:67** **W:254** **NKT: 35** **C:43** **Bł:35** **S:5**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

ŚRODA 04.11.2026

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)* **Ser wędzony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser wędzony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek jogurtowy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser wędzony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser wędzony** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **20g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **30g** **Roszponka 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień, 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser wędzony** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pasztet pieczony** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 9 seler)* **40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Pasta z buraka 60g**		**Budyń bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Jarzynowa 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**	**Jarzynowa 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**	**Jarzynowa 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**	**Jarzynowa 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**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **60g** **Ziemniaki 100g** **Brokuł na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Jarzynowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kotlet jajeczny z pietruszką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **80g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

PODWIECZOREK		**Kefir** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Budyń bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z warzywami i sosem z oliwy z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1986** **B:89** **T:74** **W:257** **NKT:29** **C:52** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2073** **B:92** **T:75** **W:276** **NKT:33** **C:42** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1949** **B:80** **T:67** **W:270** **NKT:30** **C:54** **Bł:30** **S:5**	**Energia:2061** **B:92** **T:79** **W:261** **NKT:35** **C:57** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1454** **B:55** **T:54** **W:198** **NKT:23** **C:40** **Bł:28** **S:3**	**Energia:1899** **B:82** **T:66** **W:261** **NKT:20** **C:53** **Bł:36** **S:4**

EXPERT CATERING

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 05.11.2026

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 indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 20g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Rzodkiewka 30g** **Kiełki 5g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**	**Zacierka na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica ,3 jajko,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka z indyka 40g** **Twarożek z jogurtem** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata owocowa bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Szynka beskidzka 60g**		**Budyń śmietankowy bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera* 9 seler*)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **120g** **Kasza gryczana 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Surówka z kiszonej kapusty 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Ziemniaczana na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryba w sosie koperkowo-ziołowym** *(zawiera 4 rybę)* **100g** **Kasza gryczana 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt naturalny** *(zawiera 7 mleko)* **100 ml**			**Budyń śmietankowy bez cukru** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6*	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto, jęczmień,6 soja,11sezam)*

	jęczmień,6 soja,11sezam) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Schab Bednarza** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z awokado** *(zawiera 7mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1995** **B:83** **T:68** **W:225** **NKT:24** **C:57** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2119** **B:88** **T:76** **W:264** **NKT:31** **C:43** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1968** **B:81** **T:62** **W:229** **NKT:20** **C:49** **Bł:27** **S:6**	**Energia:1964** **B:87** **T:70** **W:234** **NKT:24** **C:62** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1580** **B:59** **T:54** **W:172** **NKT:18** **C:54** **Bł:22** **S:4**	**Energia:1983** **B:84** **T:67** **W:221** **NKT:23** **C:49** **Bł:29** **S:6**

EXPERT CATERING

PIĄTEK 06.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z warzywami 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 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)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z warzywami 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z warzywami 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z warzywami 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **20g** **Szynka z warzywami 20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten pszenica, 7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Hummus** *(zawiera 11 sezam)* **40g** **Szynka z warzywami 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)* **Pasta z zielonych warzyw 60g**		**Kefir z kiwi** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Schab w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Schab w sosie pieczeniowym 120g** **Ryż brązowy 200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Schab w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Filet z kurczaka w sosie jasnym 100g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Surówka z kapusty pekińskiej 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem** *(zawiera1 gluten pszenica, 9seler)* **350ml** **Schab w sosie pieczeniowym 120g** **Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Kefir z kiwi** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Rogalik maślany** *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko)* **1szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **20g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser biały w plastrach** *(zawiera 7 mleko)* **40g**

	Pieczeń myśliwska 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pieczeń myśliwska 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pieczeń myśliwska 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pieczeń myśliwska 40g Papryka 50g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pieczeń myśliwska 20g Papryka 30g Sałata 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Pieczeń myśliwska 40g Papryka 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:2179 B:102 T:78 W:281 NKT:31 C:54 Bł:30 S:6	Energia:2178 B:102 T:78 W:298 NKT:32 C:36 Bł:39 S:6	Energia:2164 B:98 T:77 W:289 NKT:29 C:59 Bł:28 S:6	Energia:2227 B:106 T:80 W:286 NKT:33 C:60 Bł:31 S:6	Energia:1668 B:73 T:66 W:206 NKT:26 C:43 Bł:21 S:4	Energia:2161 B:99 T:77 W:282 NKT:31 C:55 Bł:31 S:5

EXPERT CATERING

EXPERT CATERING

SOBOTA 07.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Pomidor 30g** **Szpinak baby 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **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)* **Serek wiejski** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową 200g** **Ziemniaki 200g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 60g** **Ziemniaki 100g** **Warzywa na parze 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Brokułowa na wywarze warzywnym** (*zawiera 9 seler*) **350 ml** **Kotlet z ciecierzycy 80g** **Ziemniaki 200g** **Warzywa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**Koktajl z siemieniem lnianym** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica,*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)*

	żyto) **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Szynka drobiowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 60g** **Szynka drobiowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka z pieczonego buraka 80g** **Kiełbasa krakowska** *(zawiera 6 soja,7 mleko)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2139** **B:95** **T:78** **W:277** **NKT:28** **C:43** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2202** **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

NIEDZIELA 08.11.2026

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

	Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	**cukru 250ml**				
PODWIECZOREK		**Maślanka** *(zawiera 7 mleko)* **100ml**			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Śledź w śmietanie** *(zawiera 4 rybę)* **40g** **Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Ogórek konserwowy** *(zawiera 10 gorczycę)* **50g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Szynka drobiowa 20g** **Pomidor 30g** **Roszponka 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasztet sojowy** *(zawiera 6 soję)* **60g Szynka wieprzowa** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję,7 mleko)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2346** **B:95** **T:95** **W:296** **NKT:42** **C:46** **Bł:29** **S:6**	**Energia:2389** **B:94** **T:96** **W:309** **NKT:40** **C:29** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2298** **B:89** **T:86** **W:309** **NKT:37** **C:48** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2394** **B:98** **T:96** **W:301** **NKT:42** **C:51** **Bł:29** **S:6**	**Energia:1660** **B:61** **T:60** **W:219** **NKT:29** **C:40** **Bł:23** **S:4**	**Energia:2313** **B:92** **T:91** **W:301** **NKT:40** **C:48** **Bł:31** **S:5**

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

	(zawiera 4 ryba) **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Paprykarz Szczeciński** *(zawiera 4 ryba)* **40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*ryba)* **40g** **Rzodkiewka 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 10.11.2026

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)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serek chudy** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Pomidor 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1,7)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Ogórek zielony 50g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Pieczeń myśliwska 20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki żytnie na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Pieczeń myśliwska 40g** **Papryka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Serek grani** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Pudding z nasionami chia i musem malinowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż brązowy z sosem wielowarzywnym z dodatkiem ciecierzycy i soczewicy 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **350g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Marchewkowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Ryż zapieczony z jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową** *(zawiera 7 mleko)* **400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Pudding z nasionami chia i musem malinowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Pudding z nasionami chia i musem malinowym** *(zawiera 7 mleko)* **150g**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica żyto)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)*

	Masło 82% tłuszczu 15g *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Szczypiorek 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta warzywna 40g** **Szynka drobiowa 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1966** **B:82** **T:67** **W:278** **NKT:27** **C:54** **Bł:35** **S:6**	**Energia:2013** **B:94** **T:69** **W:275** **NKT:30** **C:35** **Bł:40** **S:6**	**Energia:1974** **B:79** **T:62** **W:292** **NKT:23** **C:50** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2047** **B:93** **T:70** **W:280** **NKT:27** **C:56** **Bł:35** **S:6**	**Energia:1570** **B:60** **T:55** **W:223** **NKT:22** **C:30** **Bł:26** **S:4**	**Energia:1964** **B:82** **T:67** **W:278** **NKT:27** **C:54** **Bł:35** **S:6**

EXPERT CATERING

ŚRODA 11.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z ketchupem 1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **40g Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z ketchupem 1szt/5g Twaróg z koperkiem** *(zawiera 7 mleko)* **20g Rzodkiewka 30g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Serdelek drobiowy na ciepło z musztardą** *(zawiera 10 gorczycę)* **1szt/10g Twaróg** *(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)* **Szynka z waryzwami 60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Ziemniaki 200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **100g Modra kapusta na ciepło 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki wieprzowe w sosie jasnym 120g Kluski śląskie** *(zawiera 3 jajko)* **200g Modra kapusta na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**			**Ciasteczka kruche *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko)* 3szt**	
KOLACJA	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Pomidor 50g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 50g**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 20g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 30g**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka drobiowa 40g Pasta z dyni i słonecznika 40g Papryka 50g**

	40g Papryka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Papryka 50g Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Szpinak baby 5g Herbata czarna bez cukru 250ml	Herbata czarna bez cukru 250ml
WYLICZENIA	Energia:1815 B:79 T:65 W:244 NKT:24 C:50 Bł:28 S:6	Energia:1948 B:88 T:65 W:267 NKT:26 C:41 Bł:39 S:6	Energia:1802 B:76 T:58 W:259 NKT:20 C:50 Bł:25 S:5	Energia:1917 B:85 T:67 W:254 NKT:26 C:59 Bł:31 S:6	Energia:1371 B:55 T:52 W:181 NKT:19 C:49 Bł:26 S:4	Energia:1795 B:78 T:63 W:247 NKT:23 C:51 Bł:30 S:5

MEDINET

EXPERT CATERING

CZWARTEK 12.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Ogórek zielony 50g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 250ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **20g** **Szynka z indyka 20g** **Ogórek zielony 30g** **Rucola 5g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**	**Płatki jęczmienne na mleku 350ml** *(zawiera 1 gluten jęczmień,7 mleko)* **Chleb wieloziarnisty 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto,jęczmień,6 soja,11sezam)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta jajeczna** *(zawiera 3 jajko)* **40g** **Szynka z indyka 40g** **Pomidor 50g** **Kawa zbożowa na mleku** *(zawiera 1 gluten żyto,7 mleko)* **250ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Pieczywo graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek ziołowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Koktajl mango - marakuja na bazie kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**		
OBIAD	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka szwedzka 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka szwedzka 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Klops w sosie koperkowym** *(zawiera 3 jajko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Marchew na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Koktajl mango - marakuja**			**Koktajl mango - marakuja na bazie**	

		na bazie kefiru *(zawiera 7 mleko)* **150ml**			**kefiru** *(zawiera 7 mleko)* **150ml**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **60g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka caprese z mozzarellą i oliwą z oliwek** *(zawiera 7 mleko)* **80g** **Szynka konserwowa** *(zawiera 6 soja)* **40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1930** **B:79** **T:63** **W:276** **NKT:31** **C:44** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2001** **B:81** **T:63** **W:294** **NKT:30** **C:35** **Bł:34** **S:6**	**Energia:1942** **B:78** **T:62** **W:280** **NKT:30** **C:47** **Bł:21** **S:6**	**Energia:1980** **B:82** **T:65** **W:281** **NKT:32** **C:48** **Bł:25** **S:6**	**Energia:1556** **B:61** **T:60** **W:203** **NKT:21** **C:39** **Bł:19** **S:4**	**Energia:1928** **B:79** **T:63** **W:276** **NKT:31** **C:44** **Bł:25** **S:6**

PIĄTEK 13.11.2026

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)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 5g** **Herbata zielona bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 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 lekki** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Pomidor 50g** **Roszponka 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)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 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)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 40g** **Papryka 50g** **Roszponka 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)* **Ser salami** ***(zawiera 7mleko)*** **40g** **Szynka beskidzka 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 pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **150g**		
OBIAD	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Kaszotto z indykiem i warzywami sezonowymi 400g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Krem warzywny na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Fasolowa na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone cebulką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko, 7 mleko)* **6szt/50g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Jogurt z pestkami dyni** *(zawiera 7 mleko)* **150g**			**Chałka z kruszonką** *(zawiera 1 gluten pszenica, 3 jajko)* **60g**	
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Bułka weka 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***20g**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Pasta rybna** *(zawiera 4 rybę,7 mleko)***40g**

	*rybę,7 mleko)***40g** **Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 20g** **Pomidor 30g** **Sałata 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Filet złocisty 40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2147** **B:106** **T:72** **W:283** **NKT:26** **C:52** **Bł:30** **S:6**	**Energia:2039** **B:102** **T:70** **W:289** **NKT:26** **C:40** **Bł:39** **S:6**	**Energia:1977** **B:98** **T:58** **W:279** **NKT:20** **C:56** **Bł:26** **S:6**	**Energia:2197** **B:109** **T:74** **W:288** **NKT:27** **C:56** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1640** **B:73** **T:56** **W:222** **NKT:21** **C:44** **Bł:24** **S:6**	**Energia:2105** **B:106** **T:72** **W:274** **NKT:27** **C:55** **Bł:30** **S:6**

SOBOTA 14.11.2026

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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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** **Polędwica sopocka** *(zawiera 1 gluten pszenica, 6 soję)* **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	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 150g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Cukinia na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Wątróbka z jabłkiem i cebulką 150g** **Ziemniaki 200g** **Surówka warzywna 80g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka warzywna 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Barszcz czerwony na wywarze warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Filet z kurczaka w marynacie jogurtowej** *(zawiera 7 mleko)* **120g** **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*	**Chleb graham 100g** *(zawiera*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten*	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1*	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1*

	1 gluten pszenica, żyto) **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**	*1 gluten pszenica, żyto)* **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**	*gluten pszenica, żyto)* **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**	*pszenica, żyto)* **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**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **20g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **20g** **Ogórek zielony 30g** **Kiełki 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	*gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7mleko)* **Ser żółty** *(zawiera 7 mleko)* **40g** **Szynka z liściem** *(zawiera 6 soję)* **40g** **Pomidor 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2132** **B:83** **T:83** **W:278** **NKT:34** **C:45** **Bł:33** **S:6**	**Energia:2247** **B:86** **T:89** **W:292** **NKT:42** **C:32** **Bł:39** **S:6**	**Energia:2159** **B:83** **T:83** **W:284** **NKT:34** **C:45** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2182** **B:87** **T:85** **W:283** **NKT:34** **C:49** **Bł:33** **S:6**	**Energia:1609** **B:55** **T:66** **W:211** **NKT:27** **C:32** **Bł:24** **S:4**	**Energia:2129** **B:83** **T:83** **W:278** **NKT:34** **C:45** **Bł:33** **S:5**

MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 15.11.2026

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** **Schab z morelą w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Schab z morelą w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Curry z indyka 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Schab z morelą w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **250 ml** **Curry z indyka 100g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Rosół gotowany na wywarze drobiowo0-warzywnym z makaronem** *(zawiera 1 gluten pszenica, 9 seler)* **350 ml** **Schab z morelą w sosie ciemnym 120g** **Ziemniaki 200g** **Fasolka szparagowa na parze 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**

	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 jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **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 jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **40g** **Szynka miodowa 20g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Sałatka jarzynowa lekkostrawna** *(zawiera 3 jajko, 7 mleko, 9 seler)* **60g** **Szynka miodowa 40g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:2037** **B:90** **T:79** **W:253** **NKT:35** **C:43** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2172** **B:94** **T:77** **W:296** **NKT:34** **C:39** **Bł:34** **S:6**	**Energia:2111** **B:90** **T:75** **W:285** **NKT:31** **C:46** **Bł:25** **S:6**	**Energia:2119** **B:94** **T:81** **W:267** **NKT:35** **C:55** **Bł:26** **S:6**	**Energia:1623** **B:65** **T:60** **W:219** **NKT:24** **C:39** **Bł:25** **S:5**	**Energia:2068** **B:90** **T:80** **W:259** **NKT:35** **C:44** **Bł:27** **S:6**