

Wykaz alergenów w posiłkach	
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.	
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne



PODSTAWOWA	ALTERNIWA	Y	LATWOSTRAWNA	ALTERNIWA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNIWA	Y	BOGATOBIALKOWA	ALTERNIWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNIWA	Y
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterki z wody	60g		frankfurterki z wody	60g		frankfurterki z wody	60g		frankfurterki z wody	60g		frankfurterki z wody	60g	
pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz)	150g (100, 50g)	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe razowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (topatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (topatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (topatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (topatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1	łopatka wieprzowa duszona w rękawie w sosie własnym (topatka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, olej rzepakowy sól, zioła)	150g	1
ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g		ziemniak gotowany	200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynekami (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z białej rzodkwi (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchewka baby z wody	120g		marchewka baby z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7	twaróg półtłusty plastry	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energeta (kcal)	2144			2123			2216			2228			2228	
białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2			112,8	
węglowodany ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5	
lipidy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			33,1			32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			260,3			276,1			284,9	
energia (kcal)	16			17			12,3			16,1			16,9	
lipidy ogółem (g)	21,5			20,9			26,4			22,3			22,1	
sól	2064,4			2071,9			2189			2237,6			2157,5	

energeta (kcal)	2144
białko (g)	108,4
węglowodany ogółem (g)	74,1
lipidy tłuszczowe nasycone (g)	32,1
węglowodany ogółem (g)	265,8
energia (kcal)	16
lipidy ogółem (g)	21,5
sól	2064,4

PONIEDZIAŁEK 2.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

katerina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJAJĄCYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
						jabłko	150g		jabłko	150g				
zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziota)	300g	1.9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziota)	300g	1.9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny razowy rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziota)	300g	1.9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziota)	300g	1.9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziota)	300g	1.9
duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7
surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, ziota)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, ziota)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, ziota)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, ziota)	100g		surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, czarnuszka, ziota)	100g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
jołurt naturalny	150g	7	jołurt naturalny	150g	7	jołurt naturalny	150g	7	jołurt naturalny	150g	7	jołurt naturalny	150g	7
energetyczny (kcal)	2 281			2 259			2 262			2 360			2 199	
białko (g)	99,7			99,5			101,3			107,9			102,5	
węglowod. ogółem (g)	71,1			71,6			72,2			76,2			67,8	
węglowod. cukrowe (g)	26,1			26			26			27,3			25,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	328,5			328			323,5			326,9			313,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	50,3			51,3			52,7			49,5			52,2	
cholesterol (g)	26,1			25,4			42,6			29,3			36	
sol	2019,3			2026,8			2199,3			120,1			3199,8	

WTOREK 3.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALBERBERG	LATWOSTRAWNA	Y	ALBERBERG	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Y	ALBERBERG	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBERBERG	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		Y	ALBERBERG
						Y	ALBERBERG						Y	ALBERBERG		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7		ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką	60g	7	
hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11	pasztet drobiowy	80g		hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g		
						gruszka	150g			gruszka	150g					
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1.9		zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1.9	
łopatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	łopatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	łopatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9		łopatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	łopatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	1.9	
kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1		kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	
zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g			zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g			pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7		serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7		kefir	150g	7	kefir	150g	7	
energeta (kcal)	2262		2245		2306	2306		2306		2306		2347	2347			
białko (g)	112		112		112,5	120,9		120,9		120,9		113,9	113,9			
białoziraz-ogółem (g)	75,4		76		80,5	80,5		80,5		80,5		76,2	76,2			
węglowod. ogółem (g)	22,2		22,1		22,7	22,7		23,2		23,2		22,1	22,1			
węglowod. ogółem (g)	291,3		291,9		304,9	304,9		298,2		298,2		295,7	295,7			
białoziraz-ogółem (g)	58,5		59,6		50,9	50,9		57,1		57,1		50,4	50,4			
białoziraz-ogółem (g)	32,6		32,4		30,7	30,7		30,9		30,9		45,8	45,8			
białoziraz-ogółem (g)	3487,6		3480,7		3607,7	3607,7		3602,6		3602,6		3671,8	3671,8			

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7	pasta twarogowa na jogurcie naturalnym z ziołami (sól, pieprz)	60g	7
zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3	zielona fritata z pieca z szynką drobiową (jaja, szynka drobiowa parzona, szpinak liście)	150g	3
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
gulasz drobiowy duszony w sosie ziotowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziotowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziotowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziotowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziotowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1.3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1.3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz)	120g	1.3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1.3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	120g	1.3
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	120g		młoda marchewka z wody	120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	120g		młoda marchewka z wody	120g		młoda marchewka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7
johurt naturalny pitny	150g	7	johurt naturalny pitny	150g	7	johurt naturalny pitny	150g	7	johurt naturalny pitny	150g	7	johurt naturalny pitny	150g	7
Energia (kcal)	2295			2279			2254			2301			2312	
Białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			107,2	
Tłuszcz całkowity (g)	95,9			97,5			90,8			92,9			95,5	
Tłuszcz nasycony (g)	36,5			36,4			29			32,3			28,4	
Węglowodory nasycone (g)	255,3			255,9			275,2			255,3			260	
Węglowodory całkowite (g)	97,5			98,9			91,1			97,2			98,9	
Węglowodory nasycone (g)	18,5			18,3			35,7			21			29,2	
Sól	3001			3006,1			2790,8			2822			4062,6	

Energia (kcal)	2295
Białko (g)	104,3
Tłuszcz całkowity (g)	95,9
Tłuszcz nasycony (g)	36,5
Węglowodory nasycone (g)	255,3
Węglowodory całkowite (g)	97,5
Węglowodory nasycone (g)	18,5
Sól	3001

CZWARTEK 5.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
+						jabłko	150g		jabłko	150g				
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony majonez)	60g	3,10
zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka razowy 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7	zapiekanka makaronowa z twarogiem i szpinakiem (makaron kolanka 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	1,3,7
+						serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2149		2133		2239	2246		2246	2246		2246	2183		2183
białko (g)	111,9		111,6		111,9	118,7		118,7	118,7		118,7	114,7		114,7
węglowodany ogółem (g)	65,7		66,3		70,5	68,7		68,7	68,7		68,7	67,6		67,6
lipidy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6	21,7		21,7	21,7		21,7	21,3		21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5	297,2		297,2	297,2		297,2	296		296
energia tłuszczowa (kcal)	54		55		62,3	54,4		54,4	54,4		54,4	52,9		52,9
lipidy (g)	26,1		25,9		43,9	29,3		29,3	29,3		29,3	27,8		27,8
sól	1389,5		2274,6		1888,2	789,7		789,7	789,7		789,7	2453,7		2453,7

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszonek, czerwone radicchio)	10g	
mozzarella plastry z zielonym pesto	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry z zielonym pesto	60g	7	mozzarella plastry z zielonym pesto	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
mandarynka						mandarynka	80g		mandarynka	80g				
krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, mascarpone, jogurt naturalny)	100g	1,3,7
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2127		2196		2199	2199		2191	2196		2196	2196		2196
białko (g)	95,3		95,1		95,5	95,5		102,5	95,2		95,2	95,2		95,2
węglowod. ogółem (g)	67,8		69,3		68,2	68,2		69	69,6		69,6	69,6		69,6
łuszczyzny (g)	20,7		20,6		21,1	21,1		21,4	20,8		20,8	20,8		20,8
węglowod. nasycone (g)	305,4		304,9		322,2	322,2		308,1	310,8		310,8	310,8		310,8
węglowod. ogółem (g)	51,8		52,8		47,5	47,5		54,2	52,7		52,7	52,7		52,7
białko (g)	38,8		38,1		55	55		40,9	40,9		40,9	40,9		40,9
energia (kcal)	1907,3		2014,8		2423,8	2423,8		1472,4	2093,9		2093,9	2093,9		2093,9

SOBOTA 7.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

CATERINA

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego capri w plasterach 90g	7	ser typu włoskiego capri w plasterach 90g	7	ser typu włoskiego capri w plasterach 90g	7	ser typu włoskiego capri w plasterach 90g	7	ser typu włoskiego capri w plasterach 90g	7
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g	
chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka pełnoziarnista b/c 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziota) 100g		surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziota) 100g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziota) 100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	7	zapiekanka ziemniaczana z brokułami i mozzarellą (ziemniaki, mozzarella, brokuł, olej, mleko, ser żółty) 150g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
Energia (kJ/kcal)	2143	2213	2287	2294	2279				
Białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5				
Tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1				
Węglowodory ogółem (g)	18	18,1	18,8	19	18,2				
Węglowodory nasycone (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3				
Węglowodory nienasycone (g)	59,9	59,2	56,8	57,9	56,3				
Węglowodory jedwabniakowe (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9				
Woda	2033,9	2078,3	2229,2	2110	2198,8				

NIEDZIELA 8.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)	1,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)	1,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)	1,7
kietbaski białe koktajlowe z wody 120g		kietbaski białe koktajlowe z wody 120g		kietbaski białe koktajlowe z wody 120g		kietbaski białe koktajlowe z wody 120g		kietbaski białe koktajlowe z wody 120g	
⁴¹ ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe razowe b/c 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g 300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9,1
pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło) 200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło) 200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło) 200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło) 200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło) 200g	7
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
żółta fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		żółta fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu 100g	4,7
⁴¹ jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2136	2106	2119	2117	2192				
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8				
węglowodany ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3				
energia tłuszczowa nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1				
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	326,8	332,9				
mono i disacharydy (g)	96,7	97,9	94,6	99,5	96,5				
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	42,8				
sól	2628,8	9411,5	3780,6	2747,8	3633,1				

PONIEDZIAŁEK 9.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

katerina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
						mandarynka	80g		mandarynka	80g				
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1.9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1.9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1.9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1.9	łopatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (łopatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1.9
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
kałafior z wody	120g		kałafior z wody	120g		kałafior z wody	120g		kałafior z wody	120g		kałafior z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7
połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g		połudwica sopočka	60g	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2246			2230			2289			2306			2280	
białko (g)	132,6			132,6			134,3			140,4			135,7	
węglowodany ogółem (g)	58,6			59,2			64,4			63,1			60,5	
łuski / kaszki / mączki / mączki (g)	30,2			30,1			30,8			31			30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2			301,6			313,7			299			313,7	
białko (g)	191,2			191,2			193,1			191,2			192,1	
energia (kcal)	25,9			25,7			27,7			27,7			27,6	
sól	2591,8			2496,9			2759,7			1840,4			3676	

energia (kcal)
białko (g)
węglowodany ogółem (g)
łuski / kaszki / mączki / mączki (g)
węglowodany ogółem (g)
białko (g)
energia (kcal)
sól

WTOREK 10.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterino

PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak pieczony plaster	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	80g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
pastą z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, ziola, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g	9	pastą z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, ziola, pietruszka nać)	80g	9	pasztet drobiowy	80g	9	pasztet drobiowy	80g	9
#						jabłko	150g		jabłko	150g				
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)	250g	1,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)	250g	1,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)	250g	1,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)	250g	1,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola, sól)	250g	1,9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7
naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1,3,4,7,9
# jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2195		2169		2288		2295		2229		2229		2229	
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4		109,4		109,4	
węglowodany ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1		70,1		70,1	
łuski błonkowe (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8		23,8		23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9		312,9		312,9	
energia (kcal)	49		50		41,4		68,7		51,9		51,9		51,9	
energia (kcal)	33,1		32		50,9		37,3		45,4		45,4		45,4	
energia (kcal)	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1		4055,1		4055,1	

ŚRODA 11.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek kiszony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g			
sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g			
fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia) 150g	3		
kiełbasa wiejska z wody 120g		kiełbasa wiejska z wody 120g		kiełbasa wiejska z wody 120g		kiełbasa wiejska z wody 120g		kiełbasa wiejska z wody 120g			
				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml					
O S T A A		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9		
		pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1,3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 250g (6szt.)	1,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1,3,7
		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła) 150g	7	cukinia gotowana 150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła) 150g	7	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła) 150g	7	cukinia gotowana 150g	
		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
P R A C A		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		
		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
		ogórek zielony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g		ogórek zielony 60g		ogórek kiszony bez skórki 60g			
		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g		sałata zielona 20g			
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7		
szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g			
M		maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2297		2241		2311		2324		2292		
białko (g)	124,1		124,1		126,9		120,9		127,2		
węglowod. ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		67,8		
żelazo (mg)	26,7		26,6		27,4		28		26,8		
węglowod. nasycone (g)	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4		
węglowod. ogółem (g)	58,9		58,9		58,1		44,2		50,8		
monos. (disacharydy) (g)	34,9		34,7		31,9		37,4		46,6		
cholesterol (g)	2200,1		3499,2		3039,2		1968,2		3244,3		

CZWARTEK 12.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LĄTOWPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	80g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g	
st						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak)	300g	9
makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3	makaron razowy penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3	makaron penne	150g	1,3
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola)	100g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	80g	9
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7
st						jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2137			2118			2118			2236			2155	
białko (g)	100,2			100,2			101,2			107,5			103,2	
biażozno ogółem (g)	53,4			54			55,6			56,6			55,5	
olejy tłuszczowe nasycone (g)	16,5			16,5			16,1			15,3			16,5	
węglowodany ogółem (g)	320,1			320,7			341			327,3			329,1	
glukozę (g)	26,7			27,8			49,6			25,4			26,1	
lipidami (g)	26,1			27,8			47,6			31,5			30,8	
sól	1821,7			2873,6			2138,9			926,5			3024,9	

energia (kcal)	2137
białko (g)	100,2
biażozno ogółem (g)	53,4
olejy tłuszczowe nasycone (g)	16,5
węglowodany ogółem (g)	320,1
glukozę (g)	26,7
lipidami (g)	26,1
sól	1821,7

PIĄTEK 13.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
**				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (miruna 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9
puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	
surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		buraczki gotowane 120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		buraczki gotowane 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
śmietankowy 60g	3	śmietankowy 60g	3	śmietankowy 60g	3	śmietankowy 60g	3	śmietankowy 60g	3
pieczeń rzymska 60g		szynka gotowana 60g		pieczeń rzymska 60g		szynka gotowana 60g		szynka gotowana 60g	
**kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2112	2104	2104	2146	2104	2109	2141	2141	
białko (g)	107,6	107,7	107,7	119	117,1	117,1	110,6	110,6	
węglowodany ogółem (g)	68,3	68,7	68,7	74,3	73,1	73,1	70,1	70,1	
energia (kcal)	25,4	25,2	25,2	26,1	26,4	26,4	25,5	25,5	
białko (kcal)	274,3	277	277	306,1	292,3	292,3	285,7	285,7	
węglowodany ogółem (g)	51,7	55,9	55,9	54	56,7	56,7	53,6	53,6	
energia (kcal)	26,46	26,9	26,9	42,3	29,2	29,2	37,6	37,6	
CD	3208,5	4137,50	4137,50	3376,80	2517,8	2517,8	4295,1	4295,1	

SOBOTA 14.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	80g		szynka wieprzowa z kotta	60g	
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9
wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9
brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		plastry gotowanej marchewki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (100g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10
majonezie			majonezie			majonezie			majonezie			majonezie		
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energetyka (kcal)	2196		energetyka (kcal)	2180		energetyka (kcal)	2210		energetyka (kcal)	2216		energetyka (kcal)	2225	
białko (g)	97,2		białko (g)	97,2		białko (g)	94,4		białko (g)	100,5		białko (g)	100,3	
węglowodany ogółem (g)	87		węglowodany ogółem (g)	87,6		węglowodany ogółem (g)	88,9		węglowodany ogółem (g)	87,7		węglowodany ogółem (g)	88,9	
węglowodany nasycone (g)	18,8		węglowodany nasycone (g)	18,7		węglowodany nasycone (g)	18,8		węglowodany nasycone (g)	19,1		węglowodany nasycone (g)	18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6		węglowodany ogółem (g)	330,2		węglowodany ogółem (g)	344,6		węglowodany ogółem (g)	329,9		węglowodany ogółem (g)	340,4	
lipidy (kcal)	28,9		lipidy (kcal)	28,9		lipidy (kcal)	32,3		lipidy (kcal)	28,9		lipidy (kcal)	28,9	
lipidy (g)	30,8		lipidy (g)	30,6		lipidy (g)	45,3		lipidy (g)	30,8		lipidy (g)	41,5	
sól	2296		sól	2201,1		sól	3392,8		sól	2473,5		sól	3358,9	

NIEDZIELA 15.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJĄCYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄTKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g		białka parówkowa z wody	120g	
jaja na twardo z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na twardo z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko z sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe razowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1,9
puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9	ziemniaki z wody	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem (70:30)	200g	9
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energetyka (kcal)	2067		2045		2080		2110		2096		
białko (g)	105,8		105,6		102		111,2		106,7		
węglowod. ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,9		64,2		
węglowod. ogółem (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowod. rozpuszczone (g)	2,76		2,75,5		2,91		2,77,3		2,87,3		
węglowod. ogółem (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
lipidy (g)	26,2		25,6		40,6		26,7		37,4		
całk.	1168,8		2074,3		2263,6		1268		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 16.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1, 6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1, 6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1, 6, 9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1, 6	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1, 6
kasza pęczak 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza pęczak 150g	1	kasza pęczak 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		marchewka baby z wody 120g		marchewka baby z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 80g	3, 10	pasta z szynki drobiowej (szynka drobiowa gotowana, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 80g	3, 10
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2191	2175	2244	2201	2220				
białko (g)	113,2	112	114,8	120,9	116,1				
żelazo (mg)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5				
węglowod. (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	35				
węglowod. (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3				
węglowod. ogółem (g)	59,9	59,9	55,7	59,5	53,8				
olej (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5				
węglowod. (g)	2928,5	3756,5	2996,30	2100,8	3915,1				

energia (kcal)	2191
białko (g)	113,2
żelazo (mg)	69,7
węglowod. (g)	34,9
węglowod. (g)	280,9
węglowod. ogółem (g)	59,9
olej (g)	27,4
węglowod. (g)	2928,5

PODSTAWOWA	ALBERBERG	Y	LATWOSTRAWNA	ALBERBERG	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERBERG	Y	BOGATOBIALKOWA	ALBERBERG	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERBERG	Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g			ogórek zielony 30g			plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g			plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
hummus buraczkowy 60g	6.11		pasztet drobiowy 80g			hummus buraczkowy 60g	6.11		pasztet drobiowy 80g	6.11		pasztet drobiowy 80g		
ser caprese 80g	7		ser caprese 80g	7		ser caprese 80g	7		ser caprese 80g	7		ser caprese 80g	7	
						jabłko 150g			jabłko 150g					
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
marchew tarta z zieloną pietruszką 100g			marchew tarta z zieloną pietruszką 100g			marchew tarta z zieloną pietruszką 100g			marchew tarta z zieloną pietruszką 100g			marchew tarta z zieloną pietruszką 100g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka konserwowa 30g			pasta z cukinii 30g			papryka konserwowa 30g			pasta z cukinii 30g			pasta z cukinii 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek kanapkowy z bazylią 80g	7		serek kanapkowy z bazylią 80g	7		serek kanapkowy z bazylią 80g	7		serek kanapkowy z bazylią 80g	7		serek kanapkowy z bazylią 80g	7	
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem 150g	3,4,9, 10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem 150g	3,4,9, 10		sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem 150g	3,4,9, 10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem 150g	3,4,9, 10		sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,4,9, 10	
kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 100g	7		kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 100g	7		ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 100g	7		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 100g	7		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 100g	7	
jogurt naturalny 100g			jogurt naturalny 100g			jogurt naturalny 100g			jogurt naturalny 100g			jogurt naturalny 100g		
energia (kcal)		2262			2242			2384			2388			2385
białko (g)		115,1			115			115,9			121,5			118,4
węglowodany ogółem (g)		65,6			66,2			71,9			70,3			67,5
białko (kiszonym konserwowa) (g)		24,4			24,2			25			25,1			24,4
węglowodany ogółem (g)		310,4			310			332,1			318,2			322,1
mono i disacharydy (g)		48			49			50,4			48,5			51,2
łuszczaki (g)		30,3			30			46,1			33,9			41,4
całk.		2327,8			2325,4			2497,7			2505,1			2405,2

ŚRODA 18.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

l3catering

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na miękko	100g	3
						jabłko	150g		jabłko	200g				
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9
16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)		
kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzycza mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3.6	kotlet warzywny pieczony z ciecierzycą w sosie koperkowym (cukinia 100g, ciecierzycza mielona 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3.6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	300g	3.6
kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)	150g	
ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g	
papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g		kiełbasa parówkowa z wody	120g	
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)			2243			2297			2397			2336		
białko (g)			117,7			117,6			118,3			125,7		
węglowodany (g)			65,9			66,1			71,8			70,5		
energia tłuszczowa (kcal)			27			26,8			27,6			27,8		
węglowodany ogólny (g)			302,2			303,9			313,6			308,6		
energia i disacharydy (g)			50,2			51,8			42,3			48,9		
białko (g)			25,8			26,1			41,9			28,8		
energia (kcal)			3025			3067,4			3123,2			2189,4		

PODSTAWOWA	Y	ALB	Y	LATWOSTRAWNA	Y	ALB	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALB	Y	BOGATOBIALKOWA	Y	ALB	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALB	Y	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo graham	120g	1		
masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			
rzodkiewka	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			rzodkiewka	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			pietruszką zieloną	30g			
kietki słonecznika	10g			kietki słonecznika	10g			kietki słonecznika	10g			kietki słonecznika	10g			kietki słonecznika	10g			
szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			szynka kanapkowa drobiowa	80g			
serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		serek kanapkowy koperkowy	60g	7		
								mandarynka	100g			mandarynka	100g							
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9		zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9		
pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1.3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3		pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3		
ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g			marchewka baby gotowana	120g			biała kapusta z olejem rzepakowym	120g			marchewka baby gotowana	120g			marchewka baby gotowana	120g			
herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo graham	120g	1		
masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		masto extra	10g	7		
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			
ogórek	30g			pasta z cukinii	30g			ogórek	30g			pasta z cukinii	30g			pasta z cukinii	30g			
sałata frezyjska czerwona	10g			sałata frezyjska czerwona	10g			sałata frezyjska czerwona	10g			sałata frezyjska czerwona	10g			sałata frezyjska czerwona	10g			
sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1.3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1.3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1.3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1.3,7		sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1.3,7		
kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3.10		kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3.10		kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3.10		kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3.10		kremowa pasta z łopatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3.10		
jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7		
energia (kcal)	2103				2177				2246				2209				2227			
białko (g)	107,5				106,7				109,1				110,7				110,6			
węglowod. całkowite (g)	74,5				74,9				80,1				79,1				76,2			
węglowod. przyswajalne (g)	26,2				26,1				26,8				27,4				26,3			
węglowod. rozpuszczone (g)	278,5				280,6				291				276,8				291			
węglowod. ogółem (g)	49,8				52,6				43,7				49,8				51,7			
białko (g)	28				29				44,3				29,7				39,6			
węglowod. (g)	1750,9				2725,3				1918,8				830,9				2826,1			

PIĄTEK 20.12.2024		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				caterino								
PODSTAWOWA		ALERGEN y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN y				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g	
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa jarzynowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, dynia)	300g	9
kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1,3,4
puree z ziemniaka i kalafiora	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota)	150g	1,3,7
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)		2125			2130			2287	2296				2153	
białko (g)		107,7			108			110,4	116,9				110,7	
tłuszcze ogółem (g)		60,3			60,8			66,4	64,8				62,2	
węglowod. ogółem (g)		25			24,9			25,8	26				25,1	
węglowod. nasycone (g)		298,3			304,1			337,1	323				309,1	
węglowod. jednonasycone (g)		40,9			39,7			48,5	54,6				54,2	
węglowod. wielonasycone (g)		34			33,8			51,3	36,7				44,6	
sól		2058,2			3609,6			2826,8	1851,8				3721,1	

SOBOTA 21.12.2024		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				caterina						
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		
						banan zielony	150g		banan zielony	150g		
zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)		300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1
makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,6,9	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)	2108		energia (kcal)	2097		energia (kcal)	2268		energia (kcal)	2254		
białko (g)	100,3		białko (g)	100,2		białko (g)	112,5		białko (g)	111,3		
węglowod. ogółem (g)	60,9		węglowod. ogółem (g)	61,5		węglowod. ogółem (g)	72,6		węglowod. ogółem (g)	62,8		
żelazo (mg)	19,5		żelazo (mg)	19,4		żelazo (mg)	20,1		żelazo (mg)	19,6		
węglowod. nasycone (g)	287,9		węglowod. nasycone (g)	289,9		węglowod. nasycone (g)	309,3		węglowod. nasycone (g)	294,3		
węglowod. jednoczynnikowe (g)	41,9		węglowod. jednoczynnikowe (g)	40,9		węglowod. jednoczynnikowe (g)	40,9		węglowod. jednoczynnikowe (g)	37		
monosacharydy (g)	26,6		monosacharydy (g)	26,2		monosacharydy (g)	43,5		monosacharydy (g)	29		
polifenole (g)	2981,4		polifenole (g)	3087		polifenole (g)	3128,5		polifenole (g)	2031,7		

NIEDZIELA 22.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

catering

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		marchew baby	30g	
miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona)	10g	
fritata z pieca z cukinią i papryką	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3	fritata z pieca z cukinią i papryką	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3	fritata z pieca z cukinią	150g	3
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
						jabłtko	150g		jabłtko	150g				
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9
młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		marchew baby	30g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
Energia (kcal)	2179			2172			2272			2278			2281	
Białko (g)	108,5			108,4			110,2			118,9			111,4	
Tłuszcz ogółem (g)	54			54,5			60,2			58,4			55,8	
Tłuszcz tłuszczowy nasycony (g)	22,8			22,7			23,5			23,5			22,9	
Węglowodory ogółem (g)	341,9			345,5			383,6			349,8			350,4	
Węglowodory nasycone (g)	38,6			41,2			41			37,7			38,4	
Sól (g)	33,1			33			50,9			36,8			42,6	
Sód	20,33			2078,8			2703,1			1609,2			1674,9	

PONIEDZIAŁEK 23.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA		ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	BOGATOBIĄTKOWA	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		
kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		kietki lucerny	10g		
ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczoney	80g	7	
pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		
**						mandarynka	100g		mandarynka	100g		
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	
karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
** kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)	2288			2274			2343			2337		2318
białko (g)	128,3			128,3			121,1			126,5		121,3
węglowod. ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5		67,2
węglowod. nasycone (g)	30,5			30,3			31,1			31,1		30,5
węglowod. jednocenne (g)	384,3			384,9			315,4			300,9		315
mono- i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			59,1		61
biomnki (g)	37,5			37,9			34,5			40g		48,2
fibra	2497,6			2492,7			2500,7			2256,2		2560,5

energia (kcal)	2288
białko (g)	128,3
węglowod. ogółem (g)	65,3
węglowod. nasycone (g)	30,5
węglowod. jednocenne (g)	384,3
mono- i disacharydy (g)	58,8
biomnki (g)	37,5
fibra	2497,6

WTOREK 24.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 120g	3	jaja na miękko 120g	3	jaja na twardo 120g	3	jaja na miękko 120g	3	jaja na miękko 120g	3
kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 80g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g	
skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g	3,7
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g	9
pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g	7
puree z ziemniaka i kalafiora (150g;50g) 200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g;50g) 200g		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g;50g) 200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g;50g) 200g	
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g	
jogurt pitny naturalny, ciastko owsiane 150g	7	jogurt pitny naturalny, ciastko owsiane 150g	7	jogurt pitny naturalny, ciastko owsiane razowe 100g	7	jogurt pitny naturalny, ciastko owsiane 150g	7	jogurt pitny naturalny, ciastko owsiane 100g	7
	1		1		1		1		1
energetyczny (kcal)	2208		2207		2226		2273		2284
białko (g)	117		117,3		114,1		120,4		119,9
tłuszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		81,3
węglowodany ogółem (g)	31		30,9		31		31,3		31,1
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
energia (kcal)	99,7		99,9		99,9		99,7		99,4
energia (g)	26		26		40,6		26		35,8
sól	2114,6		3041,2		3211,4		2238,7		3156,2

energetyczny (kcal)	2208
białko (g)	117
tłuszcze ogółem (g)	79,4
węglowodany ogółem (g)	31
energia (kcal)	99,7
energia (g)	26
sól	2114,6

ŚRODA 25.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

Caterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z nietruszka zielona	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z nietruszka zielona	30g		nietruszka zielona	30g	
mięsa	10g		mięsa	10g		mięsa	10g		mięsa	10g		mięsa	10g	
mięsa	80g	7	mięsa	80g	7	mięsa	80g	7	mięsa	80g	7	mięsa	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1.3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1.3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1.3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1.3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1.3
barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1.9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruska, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, uszkami z pieczarkami (mąka pszenna razowa, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1.9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruska, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	1.9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruska, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszk)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 2 0g, 10g, 10g, g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruska, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszk)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 2 0g, 10g, 10g, g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruska, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszk)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 2 0g, 10g, 10g, g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruska, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszk)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 2 0g, 10g, 10g, g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruska, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszk)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 2 0g, 10g, 10g, g)	3,9, 10
ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9
maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7	maślanka, mandarynka	150ml, 50g	7
energia (kcal)	2143		energia (kcal)	2123		energia (kcal)	2287		energia (kcal)	2394		energia (kcal)	2279	
białko (g)	124		białko (g)	135,1		białko (g)	138		białko (g)	144,1		białko (g)	139,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2		tłuszcze ogółem (g)	53,5		tłuszcze ogółem (g)	59		tłuszcze ogółem (g)	57,7		tłuszcze ogółem (g)	55,1	
węglowodany ogółem (g)	18		węglowodany ogółem (g)	18,1		węglowodany ogółem (g)	18,8		węglowodany ogółem (g)	19		węglowodany ogółem (g)	18,2	
energia (kcal)	310,1		energia (kcal)	313,2		energia (kcal)	325,1		energia (kcal)	310,4		energia (kcal)	328,3	
białko (g)	58,9		białko (g)	56,2		białko (g)	56,8		białko (g)	57,9		białko (g)	56,3	
tłuszcze ogółem (g)	35,1		tłuszcze ogółem (g)	35,1		tłuszcze ogółem (g)	33,8		tłuszcze ogółem (g)	35,2		tłuszcze ogółem (g)	35,9	
węglowodany ogółem (g)	2033,9		węglowodany ogółem (g)	2078,3		węglowodany ogółem (g)	2229,2		węglowodany ogółem (g)	2110		węglowodany ogółem (g)	2198,8	

CZWARTEK 26.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

katerina

PODSTAWOWA	ALERGEN y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN y	BOGATOBIĄKOWA	ALERGEN y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		marchewki baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 80g	7	serek grani 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna razowa, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	1	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)	1
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	9
pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	ziemniaki z wody 200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7
kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7
szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g	
jogurt naturalny, ciastko jaglane 150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane 150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane b/c 150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane 150ml, 100g	7	jogurt naturalny, ciastko jaglane 150ml, 100g	7
energia (kcal)		2191		2186		2283		2219	
białko (g)		91,6		91,9		98,6		99,9	
węglowod. ogółem (g)		66,6		67,2		72,8		71,4	
energia tłuszczowa (kcal)		28,3		28,1		28,9		29,2	
węglowod. ogółem (g)		310,3		314,5		332		317,4	
energia (kcal)		98,5		98,1		90,9		99,6	
białko (g)		35,5		35,8		33,3		36,7	
węglowod. ogółem (g)		310,7		304,8		327,7		318,4	

energia (kcal)	2191
białko (g)	91,6
węglowod. ogółem (g)	66,6
energia tłuszczowa (kcal)	28,3
węglowod. ogółem (g)	310,3
energia (kcal)	98,5
białko (g)	35,5
węglowod. ogółem (g)	310,7

PIĄTEK 27.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

lacaterino

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz)	150g	3, 10
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g	
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	9,1
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4
surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4, 7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4, 7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4, 7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4, 7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1,3,4, 7
jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2289			2275			2362			2338			2317	
białko (g)	126,3			126,3			121,1			126,5			121,3	
węglowodany ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5			67,2	
energia tłuszczowa ogółem (g)	30,5			30,3			31,1			31,1			30,5	
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9			315,4			300,9			315	
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			59,1			61	
fibra	37,9			37,8			34,9			40,6			48,2	
inne	2497,6			2492,7			2505,7			2258,3			2560,5	

SOBOTA 28.12.2024		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				katering			
PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
żółty ser salami 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	żółty ser salami 60g	7	żółty ser salami 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7
szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g		szynka wieprzowa tostowa 60g	
				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	1,6,9	kaszotto pietruszkowe z tofu (tofu naturalne, kasza jęczmienna, pietruszka, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew) 300g	1,6,9
surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	9	surówka z selera i jabłka (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	9	seler duszony z jabłkiem (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g	9
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i zieloną pietruszką 200g	
ser typu włoskiego w plastrach 80g	7	ser typu włoskiego w plastrach 80g	7	ser typu włoskiego w plastrach 80g	7	ser typu włoskiego w plastrach 80g	7	ser typu włoskiego w plastrach 80g	7
maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
Energia (kcal)	2133		2111		2225		2232		2182
Białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4
Tłuszcze ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4
Tłuszcze nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5
Węglowodory ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1
Węglowodory nasycone (g)	91,6		92,6		94		92,7		92,5
Wapń (mg)	30,5		28,9		48,3		34,3		41,7
Sód	2338,3		3240,80		2803,4		1441,3		3419,99

NIEDZIELA 29.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

CATERINA

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
				sok wielowarzywny 150ml		sok wielowarzywny 150ml			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9.1
klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.9
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g	warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, ziota, olej rzepakowy)	200g
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g		kietki stonecznika 10g	
naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, kukinia 50g, pietruszka)	1.3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, kukinia 50g, pietruszka)	1.3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, kukinia 50g, pietruszka)	1.3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, kukinia 50g, pietruszka)	1.3,7	naleśnik z mozzarellą i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy), mozzarella 60g, marchew 30g, kukinia 50g, pietruszka)	1.3,7
drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	3,7, 10	drobiowa pasta mięsna (kurze udka pieczone 50g, majeranek, jogurt naturalny 5g, odtłuszczony majonez 5g)	3,7, 10
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2199	2150	2300	2300	2307	2199	2199	2199	2199
białko (g)	112,2	112,2	144,8	144,8	120,6	112,2	112,2	112,2	112,2
masło cz. egzotem (g)	66,8	67,4	72,8	72,8	71,8	66,7	66,7	66,7	66,7
warzywa bluzkowe nabycioma (g)	25,8	25,7	26,5	26,5	26,8	25,9	25,9	25,9	25,9
warzywa bluzkowe nabycioma (g)	286,1	286,7	317,9	317,9	302,9	286,2	286,2	286,2	286,2
warzywa bluzkowe nabycioma (g)	58,2	58,2	51,4	51,4	57,6	51	51	51	51
warzywa bluzkowe nabycioma (g)	30,8	30,6	47,6	47,6	33,1	41,8	41,8	41,8	41,8
warzywa bluzkowe nabycioma (g)	3110,1	4015,2	3276,4	3276,4	2303,8	4194,3	4194,3	4194,3	4194,3

PONIEDZIAŁEK 30.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterino

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7
szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 80g		szynka z kurczaka parzona 60g	
#				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jają, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jają, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jają, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jają, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jają, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		pieczywo burak plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
# kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energeta (kcal)	2136	2106	2219	2217	2392	2392	2392	2392	2392
białko (g)	59,6	59,2	58,4	104,5	103,8	103,8	103,8	103,8	103,8
węglowodany ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3	61,3	61,3	61,3	61,3
węglowodany prostsze (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1	24,1	24,1	24,1	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9	332,9	332,9	332,9	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5	56,5	56,5	56,5	56,5
fibra (g)	52,1	51,8	47	35,2	48,8	48,8	48,8	48,8	48,8
lipidy (g)	2929,8	3411,5	3780,6	2747,8	3838,1	3838,1	3838,1	3838,1	3838,1

WTOREK 31.12.2024

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g			
serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 80g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7		
				jabłtko 150g		jabłtko 150g					
zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny razowy 100g)	300g	1,9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1,9
duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7
surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, olej rzepakowy, czarnuszka, ziola)	100g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka żółta 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka żółta 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7		
pasta z białej fasoli (fasola, por, seler, olej rzepakowy, ziola, pietruszka nać) 80g	9	pasztet drobiowy 80g	9	pasztet drobiowy 80g	9	pasztet drobiowy 80g	9	pasztet drobiowy 80g	9		
jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7	jogurt naturalny 180g	7		
energia (kcal)	2781		2789		2862		2960		2999		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5		
węglowodany ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8		
energia tłuszczowa ogółem (kcal)	26,1		26		26		27,3		25,4		
energia białkowa ogółem (kcal)	328,5		328		323,5		325,9		313,1		
energia ogółem (kcal)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2		
mono i disacharydy (g)	26,1		25,4		25,4		29,3		26		
olej (g)	2039,2		2026,8		2189,3		2129,1		3105,8		

energia (kcal)	2781
białko (g)	99,7
węglowodany ogółem (g)	71,1
energia tłuszczowa ogółem (kcal)	26,1
energia białkowa ogółem (kcal)	328,5
energia ogółem (kcal)	50,3
mono i disacharydy (g)	26,1
olej (g)	2039,2