


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

ŚRODA 1.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare						katering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
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	
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	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
28				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula). 250g	1	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula). 250g	1	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1.3.7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, 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 zielony 30g		marchew gotowana plastry 30g		ogórek zielony 30g		marchew gotowana plastry 30g		marchew gotowana plastry 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) 100g	7
7 jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7
energia (kcal)	2 295	2 279		2 254		2 301		2 212	
białko (g)	104,3	104,3		107,4		116		107,2	
tluszcz ogółem (g)	96,9	97,5		90,8		92,9		86,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
błonnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	

CZWARTEK 2.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare						leczterino	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
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		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka żółta 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	
kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g	
serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7
szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
28				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna) 300g	1,3,9
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 200g	9
ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g	
marchew z groszkiem 120g		marchewka z wody 120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziola) 120g		marchewka z wody 120g		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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7
serek homogenizowany naturalny 130g	7	serek homogenizowany naturalny 130g	7	serek homogenizowany naturalny 130g	7	serek homogenizowany naturalny 130g	7	serek homogenizowany naturalny 130g	7
energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183				
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7				
tluszcz ogółem (g)	65,7	66,3	70,5	68,7	67,6				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3				
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298				
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9				
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8				
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7				

PIĄTEK 3.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO							
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
papryka żółta 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	papryka żółta 30g	papryka żółta 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	marchew w plasterkach gotowana 30g	7
miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	7
mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	pasztet drobiowy 60g	7
z			mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	mandarynka 80g	
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1.3,4,7
ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	7
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	7
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	pasta z pieczonej dyni (dynia, ziola, pieprz, olej rzepakowy) 30g	7
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	7
szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	7
ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	ricotta 80g	7
jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166						
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	98,2						
tłuszcz ogółem (g)	67,8	69,3	68,2	69	69,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	20,6	21,1	21,4	20,8						
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9	322,2	308,1	316,8						
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8	47,5	54,2	53,7						
błonnik (g)	38,8	38,1	55	40,9	49,9						
sól	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9						



SOBOTA 4.01.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

leccellino

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
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	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	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
chłatka	100g	1,3,7	chłatka	100g	1,3,7	chłatka b/c	100g	1,3,7	chłatka	100g	1,3,7
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
makaron z sosem pieczarkowym (makaron pszenny penne 200g, pieczarki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, cukinia 100g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	9
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 043		2 003		2 007	2 194		2 079			
białko (g)	94		95,1		98	104,1		89,5			
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59	57,7		55,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8	19		18,2			
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1	310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8	57,9		56,3			
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8	39,2		49,9			
sód	2033,9		2978,3		2229,2	1310		3198,8			

NIEDZIELA 5.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										Gratiano		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY				
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
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pastą jajeczną na majonezie (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną na majonezie (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną na majonezie (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną na majonezie (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną na majonezie (jaja 90g, majonez odtuszczonej 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	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	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 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
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	dużone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	dużone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	dużone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	7	kalafior z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g	7	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g	7
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pastą rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pastą rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pastą rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pastą rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pastą rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	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)			2 136			2 219			2 217			2 192		
białko (g)			99,6			98,4			104,5			103,8		
tłuszcz ogółem (g)			61			64,4			62,1			61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,1			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)			312,4			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)			58,7			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)			32,1			47			33,2			43,8		
sól			2625,8			3780,6			2747,8			3633,1		

PONIEDZIAŁEK 6.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare						lesterino	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
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 zielona 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g		cukinia gotowana w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 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	
z*				sok wielowarzywny 200ml		sok wielowarzywny 200ml			
o i A D		o i A D		o i A D		o i A D		o i A D	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1,9
duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 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
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g	
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280				
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7				
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3				
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7				
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1				
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6				
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676				

WTOREK 7.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										leccatino		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		burak pieczony plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
28						jabłko	150g		jabłko	150g				
krem brokurowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokurowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokurowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokurowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokurowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, 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
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) 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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1,3,4,7
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195			2 169			2 288			2 295			2 229	
białko (g)	106,5			106,1			108,3			114,2			109,4	
tluszcz ogółem (g)	68,4			68,7			74,6			73,2			70,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8			23,6			24,4			24,6			23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7			298,1			321,4			308			312,9	
mono i disacharydy (g)	49			50			41,4			58,7			51,8	
błonnik (g)	33,1			32			50,9			37,3			45,4	
sód	2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH 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
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	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
26				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 285	2 278	2 389	2 342					
białko (g)	134,1	134,1	136,9	137,2					
tłuszcz ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	67,8					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	26,8					
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	328,4					
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	50,8					
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	46,6					
sód	2500,1	3405,2	3053,2	3584,3					

CZWARTEK 9.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO							
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchewka baby z wody 30g	7
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	7
ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	ser capri plastry 60g	7
pastą z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	pasztet sojowy 60g	pastą z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	pasztet sojowy 60g	pastą z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	pasztet sojowy 60g	pastą z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	pasztet sojowy 60g	pastą z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g	pasztet sojowy 60g	pasztet sojowy 60g	9
25		gruszka 150g	gruszka 150g								
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pień z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pień z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	pień z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pień z kurczaka 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	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	
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	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	fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	7
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	7
papryka zielona 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka zielona 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka zielona 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka zielona 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	papryka zielona 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	7
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	7
zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g	1,3,7
serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	serek kanapkowy ziółowy 60g	7
PN jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155						
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2						
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5						
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1						
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1						
biłennik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8						
sól	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9						

1000

PIĄTEK 10.01.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALBEMNY	LATWOSTRAWNA	ALBEMNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMNY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMNY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
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 grani z koperkiem	80g	serek grani z koperkiem	80g	serek grani z koperkiem	80g	serek grani z koperkiem	80g	serek grani z koperkiem	80g
połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g	połędwica drobiowa	60g
25				banan zielony	150g	7	7		
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	dorsz pieczony z sosem warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g
ziemniak młody z wody	200g	ziemniak młody z wody	200g	ziemniak młody z wody	200g	ziemniak młody z wody	200g	ziemniak młody z wody	200g
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola	120g	cukinia gotowana	120g	surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, ziola	120g	cukinia gotowana	120g	cukinia 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	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
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
ser żółty plastry	60g	ser żółty odtuszczony plastry	60g	ser żółty plastry	60g	ser żółty plastry	60g	ser żółty odtuszczony plastry	60g
frankfurterka z wody	60g	frankfurterka z wody	60g	frankfurterka z wody	60g	frankfurterka z wody	60g	frankfurterka z wody	60g
kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g
energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225				
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3				
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9				
kwas tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9				
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8				
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5				
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9				

SOBOTA 11.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										leCATERING	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	ALERGENY			
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	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	100g	1	pieczywo graham	120g	1		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3		
pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą z sera sałatkowego	60g	7	pastą z sera sałatkowego	60g	7		
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7		
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9		
duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9	duszony indyk w warzywach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9		
gotowany makaron pszenny	150g	1	gotowany makaron pszenny	150g	1	gotowany makaron pszenny razowy	150g	1	gotowany makaron pszenny	150g	1		
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g			
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	100g	1	pieczywo graham	120g	1		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g			
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7		
szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g			
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225				
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3				
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9				
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4				
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8				
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5				
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9				

PONIEDZIAŁEK 13.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										logolering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		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			
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7			
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g				
ogórek zielony	30g	oliwki czarne półówki	30g	ogórek zielony	30g	oliwki czarne półówki	30g	oliwki czarne półówki	30g				
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g				
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7 serek kanapkowy śmietankowy	60g	7 serek kanapkowy śmietankowy	60g	7 serek kanapkowy śmietankowy	60g	7 serek kanapkowy śmietankowy	60g	7			
kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g	7 kiełbasa krakowska	60g				
28				sok pomidorowy	200ml			sok pomidorowy	200ml				
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			
o pierogi z truskawkami gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, truskawki 50g)	250g	1.3.7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1.3.7 pierogi z truskawkami gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, truskawki 50g)	250g	1.3.7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1.3.7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1.3.7			
śmietana 18%	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g	7 jogurt	150g	7			
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz	120g	7 marchewka baby z wody	120g	7 surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz	120g	7 marchewka baby z wody	120g	7 marchewka baby z wody	120g				
herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 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			
o pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g				
L papryka żółta	30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem	30g	30g papryka żółta	30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem	30g	30g pasta z cukinii z tymiankiem	30g				
A sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g				
parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g	7 parówka drobiowa z wody	60g				
z 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			
PN kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7			
energia (kcal)	2 091		2 005		1 944		2 051		2 020				
białko (g)	93,2		93		94,8		120,9		91				
tluszcz ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		71,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		35				
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3				
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8				
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5				
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1				

WTOREK 14.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
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	
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g	pasztet drobiowy	60g	pasztet drobiowy	60g	pasztet drobiowy	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	jajko na twardo	100g	jajko na miękko	100g	jajko na twardo	100g	
z*					jabłko	150g	jabłko	150g			
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	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	
gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	gulasz duszony w sosie warzywnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, kalafior, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	kasza jęczmienna	150g	
surówka z kapusty kiszzonej (olej, pietruszka nać, sól, pieprz, marchew)	100g		gotowana cukinia	100g	surówka z kapusty kiszzonej (olej, pietruszka nać, sól, pieprz, marchew)	100g	gotowana cukinia	100g	gotowana cukinia	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	
pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
papryka konserwowa	30g		pasta z buraka	30g	papryka konserwowa	30g	pasta z buraka	30g	pasta z buraka	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	serek kanapkowy z bazylią	80g	serek kanapkowy z bazylią	80g	serek kanapkowy z bazylią	80g	
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	100g	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	100g	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	100g	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	100g	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	
energia (kcal)		2 262	2 242		2 354		2 356		2 295		
białko (g)		115,1	115		116,9		121,6		118,4		
tłuszcze ogółem (g)		65,6	66,2		71,9		70,3		67,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,4	24,2		25		25,1		24,4		
węglowodany ogółem (g)		310,4	310		332,1		318,2		322,1		
mleko i disacharydy (g)		48	49		50,4		48,5		51,2		
błonnik (g)		30,3	30		48,1		33,9		41,4		
sól		2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2		



ŚRODA 15.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				Lactario	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g	pomidor 60g
ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	ogórek zielony 30g	ogórek zielony 30g	marchew w plastekach gotowana 30g	marchew w plastekach gotowana 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	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g	szynka drobiowa gotowana 60g
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g
duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jablek, olej rzepakowy) 200g	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jablek, olej rzepakowy) 200g	duszona wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, cebula, jablek, olej rzepakowy) 200g	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g	gotowana wątróbka drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, wątróbka drobiowa 150g, jablek, olej rzepakowy) 200g
ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	burak tarty 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 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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g	pieczywo graham 120g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g
tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g	tomat koktajlowy 60g
papryka konserwowa czerwona 30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g	papryka konserwowa czerwona 30g	papryka konserwowa czerwona 30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, zioła, pieprz) 30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g
serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g	serek homogenizowany 130g
energia (kcal)	2243	2227	2290	2337	2236	2236	2236
białko (g)	117,7	117,8	118,3	125,7	119,4	119,4	119,4
tłuszcz ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	67,1	67,1	67,1
kwasny tłuszczowy nasycony (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9	26,9	26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2	307,2	307,2
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1	43,1	43,1
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4	37,4	37,4
sól	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3871	3871	3871

CZWARTEK 16.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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		
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			
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g			
pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 80g			
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7		
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g) 300g	9		
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	pierś z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1	pierś z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	pierś z kurczaka duszona w sosie rozmarynowym (pierś z kurczaka 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		ziemniaki z wody 200g			
fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 150g		fasolka szparagowa z wody 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			
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			
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7		
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g			
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 193	2 177	2 246	2 259	2 227						
białko (g)	107,5	106,7	109,1	115,7	110,6						
tłuszcz ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	76,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3						
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291						
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7						
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6						
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1						

PIĄTEK 17.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										LECCERINO	
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH 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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	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		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 kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g	połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g	
28					banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (dorsz 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1,3,4,9
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g		marchewka baby gotowana	120g	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	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	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłko 50g, brzoskwinia 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1,3,7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 125		2 130		2 287		2 296		2 153				
białko (g)	107,7		108		110,4		118,9		110,7				
tłuszcze ogółem (g)	60,3		60,8		66,4		64,8		62,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25		24,9		25,8		26		25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3		304,1		337,1		323		309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2				
błonnik (g)	34		33,8		51,3		36,7		44,6				
sól	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1				

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
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	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pastą jajeczną z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g	
2# chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka b/c	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7
zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9
indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól)	300g	9	indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól)	300g	9	indyk duszony w sosie pomidorowym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata pomidorowa, olej rzepakowy, pietruszka nać, ziola, sól)	300g	9	indyk duszony w sosie warzywnym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, cukinia, indyk 100g, szpinak, ziola, masło)	300g	7,9
makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny razowy	150g	1	makaron pszenny	150g	1
surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pastą z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pastą mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9
ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
1# jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 108		2 097		2 268		2 254		2 136		
białko (g)	108,3		108,2		112,5		115,3		111,3		
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		62,8		
Kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6		
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6		
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2		
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3		
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3		

NIEDZIELA 19.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
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 100g	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			
miks салат (sałata strzepiasta, roszonka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzepiasta, roszonka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzepiasta, roszonka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzepiasta, roszonka, czerwone radicchio) 10g		miks салат (sałata strzepiasta, roszonka, czerwone radicchio) 10g			
serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7		
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g			
ciasto drożdżowe 100g	1.3,7	ciasto drożdżowe 100g	1.3,7	ciasto drożdżowe 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	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, 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		
pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	7.9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	7.9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	7.9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	7.9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	7.9		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 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		
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 zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g			
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g			
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		
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g			
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 179	energia (kcal)	2 172	energia (kcal)	2 272	energia (kcal)	2 278	energia (kcal)	2 201		
białko (g)	108,5	białko (g)	108,4	białko (g)	110,2	białko (g)	116,9	białko (g)	111,4		
tłuszcze ogółem (g)	54	tłuszcze ogółem (g)	54,5	tłuszcze ogółem (g)	60,2	tłuszcze ogółem (g)	58,4	tłuszcze ogółem (g)	55,8		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,7	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	23,5	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	23,5	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9	węglowodany ogółem (g)	345,5	węglowodany ogółem (g)	363,6	węglowodany ogółem (g)	349,8	węglowodany ogółem (g)	350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6	mono i disacharydy (g)	41,2	mono i disacharydy (g)	41	mono i disacharydy (g)	37,7	mono i disacharydy (g)	39,4		
błonnik (g)	33,1	błonnik (g)	33	błonnik (g)	50,9	błonnik (g)	36,8	błonnik (g)	42,6		
sód	2533	sód	2975,8	sód	2703,1	sód	1639,2	sód	3574,9		

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										CATERINA		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 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	pieczywo graham 120g	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	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g		
kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		kiełki słonecznika 10g		
hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	hummus 80g	6, 11	
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		
z8				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml								
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1,9
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		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		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	pieczywo graham 120g	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	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	
PN kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318									
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3									
tluszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2									
kwasy tłuszczowe nasycone (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									
biotynnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2									
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5									

WTOREK 21.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										lecaterno	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	ALERGENY	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			
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7			
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7			
ogórek kiszony	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7 ogórek kiszony	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7			
roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g	7			
jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na miękko	100g	3			
szynka z indyka gotowana	60g	7 szynka z indyka gotowana	60g	7 szynka z indyka gotowana	60g	7 szynka z indyka gotowana	60g	7 szynka z indyka gotowana	60g	7			
z8					jabtko	150g							
żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, mąka pszena, jajko, kiełbasa wieprzowa biała)	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			
o pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszena 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)	200g	1.3.7 pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszena 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)	200g	1.3.7 pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszena razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)	200g	1.3.7 pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszena 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)	200g	1.3.7 pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszena 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)	200g	1.3.7			
o kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7 kefir	200g	7			
o sałatka z buraków, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać	120g	7 sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać	120g	7 sałatka z buraków, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać	120g	7 sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać	120g	7 sałatka z buraków gotowanych, olej rzepakowy, cebula, pietruszka nać	120g	7			
o herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	7 herbata owocowa	250ml	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			
o pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7			
o ogórek kiszony	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7 ogórek kiszony	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7 ogórek kiszony bez skórki	30g	7			
o sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7			
o ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7			
o schab w majeranku pieczony	60g	7 schab w majeranku pieczony	60g	7 schab w majeranku pieczony	60g	7 schab w majeranku pieczony	60g	7 schab w majeranku pieczony	60g	7			
o jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7 jogurt pitny naturalny	200ml	7			
energia (kcal)	2 258		2 257		2 276		2 273		2 284				
białko (g)	117		117,3		114,1		120,4		119,9				
tluszcz ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		81,3				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9		31		31,3		31,1				
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3				
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4				
biłomnik (g)	26		26		40,6		26		35,8				
sód	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2				

ŚRODA 22.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare						legeterina	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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
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 konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
z*				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa minestrone z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g	9
pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 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	
rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pasta z odtuszczonego sera sałatkowego 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1,3
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318				
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3				
tluszcz ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (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				
biotynnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

CZWARTEK 23.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				locateno			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
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		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, seler) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jają, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jają, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1,9
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
szalotka szwedzka 120g		brokuł z wody 120g		szalotka szwedzka 120g		brokuł z wody 120g		brokuł 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
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 masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 143	2 213		2 287		2 294		2 279	
białko (g)	124	135,1		138		144,1		139,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sód	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 24.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare						galerino	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH 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
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	
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 kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem 80g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7
kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g	
z				jabłko 150g		jabłko 150g			
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g	
colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz) 120g	3	burak tarty 120g	3	colesław (kapusta, marchew, majonez, ziola, sól, pieprz) 120g	3	burak tarty 120g	3	burak tarty 120g	3
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 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	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g	7
białe kielbaski koktajlowe z wody 60g		białe kielbaski koktajlowe z wody 60g		białe kielbaski koktajlowe z wody 60g		białe kielbaski koktajlowe z wody 60g		białe kielbaski koktajlowe z wody 60g	
PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 283	2 219			
białko (g)	96,8	96,9	98,6	98,6	103,3	99,8			
tluszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	72,8	71,4	68,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	29,2	28,3			
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	332	317,4	321			
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	50,9	57,1	59,8			
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	53,3	38,7	46,1			
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3275,7	3183,4	3168,6			

SOBOTA 25.01.2025										JADŁOSPIS EMC EuroMediCare										logoterapia	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY							
S N I A D A N E	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	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	100g	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							
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g							
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7							
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g								
chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka b/c	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7	chłatka	50g	1,3,7							
O N I D A	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9						
	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)	200g	1,3,9						
	ryż basmati	150g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g							
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9						
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml								
K O L A C J A	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		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								
ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7							
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtuszczone 30g, cukinia 30g)	200g	1,3,7							
PN kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7							
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317												
białko (g)	138,3		137,3		138,1		145,5		138,3												
tluszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2												
kwasy tłuszczowe nasycone (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												
biłonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2												
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5												

NIEDZIELA 26.01.2025											
JADŁOSPIS EMC EuroMediCare											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
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	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3
hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11	hummus	60g	6,11
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	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 pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy)	150g	1,3
kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól)	200g	3	kluski śląskie (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, sól)	200g	3
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	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 pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2 133		2 111		2 225		2 232		2 182		
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4		
tluszcze ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5		
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1		
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5		
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7		
sól	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,80		

PODSTAWOWA	ilość	LATWOSTRAWNA	ilość	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ilość	BOGATOBIALKOWA	ilość	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ilość
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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	ogórek zielony	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g
miks салат (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g
szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g	7 szynka drobiowa gotowana	60g

1 sok pomidorowy 150ml 1 sok pomidorowy 150ml

zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1,9
--	------	-----	--	------	-----	--	------	-----	--	------	-----

zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9
---	------	-----	---	------	-----	---	------	-----	---	------	-----

ziemniaki z wody	200g	200g	ziemniaki z wody	200g	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g
------------------	------	------	------------------	------	------	------------------	------	------------------	------

surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g
--	------	------	--	------	------	--	------	--	------

herbata owocowa	250ml	250ml	herbata owocowa	250ml	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
rzodkiewka	60g	7 pomidor	60g	7 rzodkiewka	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
sałata zielona mastowa	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
kiełbasa drobiowa z wody	60g	7 kiełbasa drobiowa z wody	60g	7 kiełbasa drobiowa z wody	60g	7 kiełbasa drobiowa z wody	60g	7 kiełbasa drobiowa z wody	60g
ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	80g

1 maślanka 150ml 7 maślanka 150ml 7 maślanka 150ml 7 maślanka 150ml 7 maślanka 150ml

energia (kcal)	2143	2213	2287	2294	2279
białko (g)	124	136,1	138	144,1	139,5
węglowod. ogółem (g)	302,2	333,9	339	377,7	351,1
lipidy	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowod. prostych (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
węglowod. ogółem (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	33,8	39,2	49,9
WOD	2039,9	2076,3	2229,2	2310	2188,8

ŚRODA 29.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				leCatering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g krakowska sucha 60g ser żółty odtłuszczony 60g	1 7 7 7 7 7 7
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9
piezugi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g)	1.3	piezugi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1.3.7	piezugi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica pasta 50g)	1.3	piezugi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1.3.7	piezugi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1.3.7
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	7	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	7	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	7	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	7	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	7
herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g szynka wieprzowa gotowana 60g maślanka 150g	1 7 7 7 7 7 7
energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199				
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5				
tluszcz ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4				
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1				
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2				
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36				
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8				

CZWARTEK 30.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare				caterina			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
papryka czerwona	60g	7 pomidor	60g	7 papryka czerwona	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
oliwki czarne połówki	30g	7 oliwki czarne połówki	30g	7 oliwki czarne połówki	30g	7 oliwki czarne połówki	30g	7 burak pieczony plastry	30g
sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g
serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g
szynka wieprzowa kanapkowa	60g	7 szynka wieprzowa kanapkowa	60g	7 szynka wieprzowa kanapkowa	60g	7 szynka wieprzowa kanapkowa	60g	7 szynka wieprzowa kanapkowa	60g
25				jabłko	150g	jabłko	150g		
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczonego ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczonego ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczonego ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczonego ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczonego ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g
kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g	1 kasza bulgur	150g
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	1 tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	1 tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	1 tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	1 tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	7 ogórek zielony	30g	7 pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	7 pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g
roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g	7 roszponka	10g
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml
energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229				
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4				
tłuszcz ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8				
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9				
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8				
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4				
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1				

PIĄTEK 31.01.2025		JADŁOSPIS EMC EuroMediCare									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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		
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 konserwowy 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		ogórek konserwowy 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			
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g			
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3		
z				jabłko 150g		jabłko 150g					
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	1,9		
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	1	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	1		
puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	ziemniak z wody 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9		
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	7		
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 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			
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7		
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g			
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	1998	1998		1989		2041		1961			
białko (g)	99,1	99,3		91,7		108,2		97,9			
tłuszcze ogółem (g)	68,5	69,1		67,4		69,3		67,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,7	25,6		23,8		24,7		23,9			
węglowodany ogółem (g)	259	263,5		267,2		258,8		260,5			
mono i disacharydy (g)	10	12,1		12,8		10,8		7,1			
błonnik (g)	23,4	25,4		35,8		25,1		29,8			
sód	2431,9	2207,3		2683,9		1825,4		2662,7			