

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
<b>1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)</b>	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
<b>2</b>	Skorupiaki oraz produkty pochodne
<b>3</b>	Jaja i produkty pochodne
<b>4</b>	Ryby i produkty pochodne
<b>5</b>	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
<b>6</b>	Soja i produkty pochodne
<b>7</b>	Mleko i produkty pochodne
<b>8</b>	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
<b>9</b>	Seler i produkty pochodne
<b>10</b>	Gorzycza i produkty pochodne
<b>11</b>	Nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>12</b>	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
<b>13</b>	Łubin i produkty pochodne
<b>14</b>	Mięczaki i produkty pochodne

ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN	ALERGEN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7 inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7	7	7	7	7
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	7	7	7	herbata czarna 250ml	7
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	1	1	1 pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7	7 masto extra 10g	7
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	7	7	7	60g pomidor 60g	7
ogórek zielony 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	30g ogórek zielony 30g	30g ogórek zielony 30g	30g plastry parzonej cukinii 30g	7	7	7	30g plastry parzonej cukinii 30g	7
sałata mastowa 10g	10g sałata mastowa 10g	10g sałata mastowa 10g	10g sałata mastowa 10g	10g sałata mastowa 10g	7	7	7	10g sałata mastowa 10g	7
pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7	7	7	7 pasta z ricotty ze słodką papryką (ricotta, słodka papryka) 90g	7
szynka z kurczaka gotowana 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	60g szynka z kurczaka parzona 60g	7	7	7	60g szynka z kurczaka parzona 60g	7
chatka 100g	1,3,7 chatka 100g	1,3,7 chatka 100g	1,3,7 chatka 100g	1,3,7 chatka 100g	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7 chatka 100g	1,3,7
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	9	9	9 zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9	1,9	1,9	1,9 zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	1,9
kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1 kasza bulgur 150g	1	1	1	1 kasza bulgur 150g	1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	7	7	7	120g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	7
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	7	7	7	250ml herbata owocowa 250ml	7
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	7	7	7	herbata czarna 250ml	7
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g	1	1	1	1 pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7	7	7	7 masto extra 10g	7
papryka konserwowa 60g	60g pomidor 60g	60g papryka konserwowa 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	7	7	7	60g pomidor 60g	7
oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	30g oliwki czarne półtówki 30g	7	7	7	30g pieczony burak plastry 30g	7
sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	10g sałata zielona 10g	7	7	7	10g sałata zielona 10g	7
twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7 twaróg plastry 80g	7	7	7	80g twaróg plastry 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	7	7	7	60g szynka wieprzowa kanapkowa 60g	7
kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7	7	7	7 kefir 150g	7
energetyka (kcal)	2136	2106	2218	2217	2192				
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8				
węglowodany ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3				
energia tłuszczowa nasycona (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1				
energia tłuszczowa nasycona (g)	312,4	312,5	340,1	328,8	322,9				
energia tłuszczowa ogółem (g)	58,7	57,9	54,6	56,5	56,5				
energia tłuszczowa ogółem (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8				
energia ogółem (g)	2625,8	2611,5	2780,6	2747,8	2633,1				

energetyka (kcal)	2136
białko (g)	99,6
węglowodany ogółem (g)	61
energia tłuszczowa nasycona (g)	25,1
energia tłuszczowa nasycona (g)	312,4
energia tłuszczowa ogółem (g)	58,7
energia tłuszczowa ogółem (g)	32,1
energia ogółem (g)	2625,8
total	

NIEDZIELA 2.02.2025		IADŁOSPIS EMC EuroMediCare						katerina						
PODSTAWOWA	ALBERN	Y	LATWOSTRAWNA	ALBERN	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERN	Y	BOGATOBIALKOWA	ALBERN	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERN	Y
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7
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	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynkami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2144		energia (kcal)	2133		energia (kcal)	2218		energia (kcal)	2228		energia (kcal)	2228	
białko (g)	108,4		białko (g)	108,2		białko (g)	107,1		białko (g)	114,2		białko (g)	112,8	
tłuszcze ogółem (g)	74,1		tłuszcze ogółem (g)	74,6		tłuszcze ogółem (g)	77,6		tłuszcze ogółem (g)	76,4		tłuszcze ogółem (g)	77,5	
węglowod. nasycone (g)	32,1		węglowod. nasycone (g)	31,9		węglowod. nasycone (g)	32,8		węglowod. nasycone (g)	33,1		węglowod. nasycone (g)	32,8	
węglowod. ogółem (g)	265,8		węglowod. ogółem (g)	265,3		węglowod. ogółem (g)	290,3		węglowod. ogółem (g)	276,1		węglowod. ogółem (g)	284,9	
węglowod. nasycone (g)	56		węglowod. nasycone (g)	57		węglowod. nasycone (g)	51,3		węglowod. nasycone (g)	58,1		węglowod. nasycone (g)	58,8	
węglowod. nienasycone (g)	213,9		węglowod. nienasycone (g)	209,9		węglowod. nienasycone (g)	238,4		węglowod. nienasycone (g)	222,3		węglowod. nienasycone (g)	222,3	
węglowod. nienasycone (g)	2064,4		węglowod. nienasycone (g)	2071,9		węglowod. nienasycone (g)	3189		węglowod. nienasycone (g)	2237,6		węglowod. nienasycone (g)	3157,3	

PONIEDZIALEK 3.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEMIN
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 w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym	60g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	80g	7	twarożek z jogurtem naturalnym	60g	7
						jabtko	150g		jabtko	150g				
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o			o * i o o		
o * i o o			o * i o o			o * i o								

WTOREK 4.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

lacaterino

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
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	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1.9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1.9
pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula)	200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula)	200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula)	200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula)	200g	1.3.7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula)	200g	1.3.7
mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	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 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	
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4.7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4.7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4.7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	6.11	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
Energia (kcal)	2202		2246		2305		2366		2367		2427		2447	
Białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9		113,9		113,9	
Tłuszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2		76,2		76,2	
Węglowodory ogółem (g)	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1		22,1		22,1	
Węglowodory nasycone (g)	291,3		291,9		304,9		298,2		296,7		296,7		296,7	
Węglowodory ogółem (g)	98,5		99,6		90,9		87,1		90,4		90,4		90,4	
Wapń (mg)	32,6		32,4		30		28,9		43,8		43,8		43,8	
Sód	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8		4571,8		4571,8	

Energia (kcal)  
Białko (g)  
Tłuszcze ogółem (g)  
Węglowodory ogółem (g)  
Węglowodory nasycone (g)  
Węglowodory ogółem (g)  
Wapń (mg)  
Sód

ŚRODA 5.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g		parówka wieprzowa	80g	
**						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1.9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		burak gotowany, sól, pieprz	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g		szynka z indyka	60g	
twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	7	twarożek z koperkiem	60g	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
energeta (kcal)	2 296			2 279			2 264			2 301			2 212	
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			116	107,2
węglowodany ogółem (g)	96,9			97,5			90,6			92,9			95,5	95,5
lipidy	35,5			36,4			29			32,3			28,4	28,4
węglowodany nasycone (g)	235,5			255,9			270,2			255,3			260	260
węglowodany ogółem (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8	58,8
energia (kiloKalorie) (kJ)	18,5			18,3			35,7			21			29,2	29,2
energia (kJ)	3901			3906,1			3790,8			2622			4062,6	4062,6

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
+						jabłtko	150g		jabłtko	150g				
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne)	300g	1,9
mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	mielony duszony w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	mielony duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna)	120g	1	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7
+						serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2149		2133		2239	2246		2183		2183		2183		
białko (g)	111,6		111,6		111,9	111,7		114,7		114,7		114,7		
węglowodany (g)	65,7		66,3		70,5	68,7		67,6		67,6		67,6		
energia (kcal)	21,2		21,1		21,6	21,7		21,3		21,3		21,3		
energia (kcal)	285,5		286,1		311,5	297,2		298		298		298		
energia (kcal)	54		55		48,3	54,4		55,9		55,9		55,9		
energia (kcal)	26,1		25,9		43,9	29,3		37,8		37,8		37,8		
energia (kcal)	1269,5		1274,6		1888,2	1799,7		2453,7		2453,7		2453,7		

energia (kcal)	2149
białko (g)	111,6
węglowodany (g)	65,7
energia (kcal)	21,2
energia (kcal)	285,5
energia (kcal)	54
energia (kcal)	26,1
energia (kcal)	1269,5

PIĄTEK 7.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

locatering

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	
mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	80g	7	mozzarella kulki	60g	7
domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
						mandarynka	80g		mandarynka	80g				
krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		buraki tarte	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11	pasztet drobiowy	80g		hummus z czarnuszką mieloną	100g	6.11	pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	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)	2 127			2 196			2 199			2 191			2 166	
białko (g)	69,3			95,1			95,9			102,9			98,2	
uszczelnienie (g)	67,8			69,3			68,2			69			69,6	
energia (kcal)	20,7			20,6			21,1			21,4			20,8	
uszczelnienie (g)	305,4			304,9			322,2			308,1			316,8	
uszczelnienie (g)	51,8			52,8			47,9			54,2			53,7	
uszczelnienie (g)	36,9			38,1			39			40,9			40,9	
uszczelnienie (g)	1997,9			2814,8			2623,8			1472,4			2999,9	

energia (kcal)	2 127
białko (g)	69,3
uszczelnienie (g)	67,8
energia (kcal)	20,7
uszczelnienie (g)	305,4
uszczelnienie (g)	51,8
uszczelnienie (g)	36,9
uszczelnienie (g)	1997,9

SOBOTA 8.02.2025		IADŁOSPIS EMC EuroMediCare		katerine										
PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	Y	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na twardo	60g	3
chałka	100g	1.3,7	chałka	100g	1.3,7	chałka petnoziarnista b/c	100g	1.3,7	chałka	100g	1.3,7	chałka	100g	1.3,7
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9
ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
surówka z selerą i jabłką, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selerą i jabłką, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kJ/g)	2 343		energia (kJ/g)	2 213		energia (kJ/g)	2 287		energia (kJ/g)	2 284		energia (kJ/g)	2 279	
białko (g)	124		białko (g)	135,1		białko (g)	138		białko (g)	144,1		białko (g)	139,5	
węglowodany ogółem (g)	50,2		węglowodany ogółem (g)	53,5		węglowodany ogółem (g)	59		węglowodany ogółem (g)	57,7		węglowodany ogółem (g)	55,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1		węglowodany ogółem (g)	313,2		węglowodany ogółem (g)	325,1		węglowodany ogółem (g)	310,4		węglowodany ogółem (g)	328,3	
energia (kJ/g)	98,9		energia (kJ/g)	96,2		energia (kJ/g)	98,8		energia (kJ/g)	97,9		energia (kJ/g)	98,3	
białko (g)	35,1		białko (g)	35,1		białko (g)	35,8		białko (g)	36,2		białko (g)	35,9	
energia (kJ/g)	2033,9		energia (kJ/g)	2078,3		energia (kJ/g)	2229,2		energia (kJ/g)	2130		energia (kJ/g)	2198,8	

NIEDZIELA 9.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterino

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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 wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	80g		kietbaski białe koktajlowe z wody	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	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
# 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		2 106		2 219		2 217		2 192			2 192		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5		100,9			100,9		
węglowodany (g)	61		60,5		64,4		62,1		61,9			61,9		
energia (kJ)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			24,1		
energia (kJ/100g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			332,9		
energia (kJ/100ml)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			56,5		
energia (kJ/100g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			43,8		
energia (kJ/100ml)	2020,9		2011,5		2190,9		2167,8		2033,1			2033,1		

PONIEDZIAŁEK 10.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	ALBERG	Y	LATWOSTRAWNA	ALBERG	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERG	Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERG	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERG	Y
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka zielona 30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			papryka zielona 30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 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 gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g		
h						mandarynka 80g			mandarynka 80g					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9.1
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	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	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	30g		ogórek zielony 30g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g	30g	
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser żółty 60g	7		ser żółty odtłuszczony 80g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty 80g	7		ser żółty odtłuszczony 80g	7	
pasztet drobiowy 80g			pasztet drobiowy 80g			pasztet drobiowy 80g			pasztet drobiowy 80g			pasztet drobiowy 80g		
kefir 150ml	7		kefir 150ml	7		kefir 150ml	7		kefir 150ml	7		kefir 150ml	7	
energetyka (kcal)	2 246		2 230			2 299			2 308			2 280		
białko (g)	132,6		132,6			134,3			140,4			135,7		
węglowodany ogółem (g)	58,6		59,2			64,4			63,1			60,5		
olejny tłuszcz ogółem (g)	30,2		30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8			313,7			299			313,7		
energia (kcal)	50,2		51,2			49,1			50,2			52,1		
białko (g)	25,9		25,7			42,3			27,7			37,6		
energetyka (kcal)	2591,8		2496,9			2759,7			2840,4			2676		

energetyka (kcal)	2 246
białko (g)	132,6
węglowodany ogółem (g)	58,6
olejny tłuszcz ogółem (g)	30,2
węglowodany ogółem (g)	301,2
energia (kcal)	50,2
białko (g)	25,9
energetyka (kcal)	2591,8

WTOREK 11.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak pieczony plastry	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	80g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g		pasta z białej fasoli	80g		pasztet drobiowy	80g		pasztet drobiowy	80g	
zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9	zupa brokułowo-ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, brokuł)	300g	9
gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	gulasz duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3
kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g		kiszona kapusta (marchewka, olej rzepakowy, pieruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	150g		burak tarty gotowany (olej rzepakowy, pietruszka nać, pieprz)	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
połędwica sopočka	60g		połędwica sopočka	60g		połędwica sopočka	60g		połędwica sopočka	60g		połędwica sopočka	60g	
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energeta (kcal)	2 195		energeta (kcal)	2 169		energeta (kcal)	2 288		energeta (kcal)	2 295		energeta (kcal)	2 229	
białko (g)	105,6		białko (g)	106,1		białko (g)	108,8		białko (g)	114,2		białko (g)	109,4	
żelazo (mg)	68,4		żelazo (mg)	68,7		żelazo (mg)	74,6		żelazo (mg)	73,2		żelazo (mg)	70,1	
węglowodany ogółem (g)	23,8		węglowodany ogółem (g)	23,6		węglowodany ogółem (g)	24,4		węglowodany ogółem (g)	24,6		węglowodany ogółem (g)	23,8	
olejny tłuszcz (g)	299,7		olejny tłuszcz (g)	298,1		olejny tłuszcz (g)	321,4		olejny tłuszcz (g)	308		olejny tłuszcz (g)	312,9	
węglowodany ogółem (g)	49		węglowodany ogółem (g)	50		węglowodany ogółem (g)	41,4		węglowodany ogółem (g)	58,7		węglowodany ogółem (g)	51,8	
monosacharydy (g)	33,1		monosacharydy (g)	32		monosacharydy (g)	30,9		monosacharydy (g)	37,3		monosacharydy (g)	45,4	
diament (g)	2950,6		diament (g)	2940,5		diament (g)	3100,7		diament (g)	2228,8		diament (g)	4055,1	

ŚRODA 12.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

lacaterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia)	150g	3
parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g		parówka drobiowa z wody	100g	
"						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (jabłko, cebula, wątroba, olej rzepakowy, sól, pieprz)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (jabłko, cebula, wątroba, olej rzepakowy, sól, pieprz)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g		karkówka duszona w sosie własnym (karkówka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z selera z i marchwii (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g	9	cukinia gotowana	150g		surówka z selera z i marchwii (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g	9	cukinia gotowana	150g		cukinia gotowana	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g	
sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g	
"			maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2297		energia (kcal)	2241		energia (kcal)	2311		energia (kcal)	2324		energia (kcal)	2292	
białko (g)	124,1		białko (g)	124,1		białko (g)	126,9		białko (g)	133,5		białko (g)	127,2	
żelazo (mg)	65,8		żelazo (mg)	66,4		żelazo (mg)	71,9		żelazo (mg)	70,9		żelazo (mg)	67,8	
energia tłuszczowa (kcal)	26,7		energia tłuszczowa (kcal)	26,6		energia tłuszczowa (kcal)	27,4		energia tłuszczowa (kcal)	28		energia tłuszczowa (kcal)	26,8	
węglowodory ogółem (g)	315,9		węglowodory ogółem (g)	316,5		węglowodory ogółem (g)	327,1		węglowodory ogółem (g)	312,8		węglowodory ogółem (g)	328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9		mono i disacharydy (g)	59,9		mono i disacharydy (g)	58,1		mono i disacharydy (g)	44,2		mono i disacharydy (g)	50,8	
tytany (g)	34,9		tytany (g)	34,7		tytany (g)	31,9		tytany (g)	37,4		tytany (g)	45,6	
całkowicie	2500,1		całkowicie	2405,2		całkowicie	2553,2		całkowicie	1965,2		całkowicie	3584,3	

CZWARTEK 13.02.2025

IADŁOSPIS EMC EuroMediCare

locaterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7	serek śmietankowy	80g	7
złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	80g		złocisty kurczak - plastry kurczaka gotowanego	60g	
						gruszka	150g		gruszka	150g				
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż brązowy)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać, szpinak, ryż biały)	300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1.9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1.9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	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	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
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		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2137		2138		2138	2138		2138	2138		2138	2138		2138
białko (g)	100,2		100,2		101,2	107,5		107,5	103,2		103,2	103,2		103,2
węglowodany (g)	53,4		54		59,8	58,6		58,6	55,5		55,5	55,5		55,5
masło ciekłe (g)	18,5		18,3		18,1	18,3		18,3	18,5		18,5	18,5		18,5
węglowodany nasycone (g)	320,1		320,7		341	337,3		337,3	320,1		320,1	320,1		320,1
węglowodany jedwabiste (g)	56,7		57,8		49,6	55,4		55,4	56,1		56,1	56,1		56,1
białko mleczne (g)	28,1		27,8		47,6	31,5		31,5	39,8		39,8	39,8		39,8
sól	1831,7		2879,6		2138,9	928,5		928,5	3024,9		3024,9	3024,9		3024,9

energia (kcal)	2137
białko (g)	100,2
węglowodany (g)	53,4
masło ciekłe (g)	18,5
węglowodany nasycone (g)	320,1
węglowodany jedwabiste (g)	56,7
białko mleczne (g)	28,1
sól	1831,7

PIĄTEK 14.02.2025

IADŁOSPIS EMC EuroMediCare

locaterino

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y	ALBEREN	Y
		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		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7	
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g	marchewka baby z wody	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	60g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	60g	7	
połudwica drobiowa	60g	60g	60g	60g	60g	80g	80g	60g	60g		
**				banan zielony	150g	7 banan	150g	7			
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	
miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4 miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4 miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4 miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4 miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1,4	
ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g		
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte	120g	olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte	120g	buraki tarte	120g		
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g	1	
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7	
pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
ogórek zielony	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	ogórek zielony	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g	pasta z cukinii z kolendrą	30g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7 serek homogenizowany	130g	7	
śmietankowy	130g	7 śmietankowy	130g	7 śmietankowy	130g	7 śmietankowy	130g	7 śmietankowy	130g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g		
** kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7	
energia (kcal)	2 112	2 104	2 246	2 259	2 141						
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6						
węglowodany ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1						
energia tłuszczowa (kcal)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5						
węglowodany ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7						
energia (kcal)	51,7	55,9	54	58,7	53,6						
białko (g)	26,46	25,9	45,3	29,2	37,8						
energia (kcal)	3208,5	4 137,50	3 376,80	2517,8	4296,1						

energia (kcal)	2 112
białko (g)	107,6
węglowodany ogółem (g)	68,3
energia tłuszczowa (kcal)	25,4
węglowodany ogółem (g)	274,3
energia (kcal)	51,7
białko (g)	26,46
energia (kcal)	3208,5

SOBOTA 15.02.2025			IADŁOSPIS EMC EuroMediCare			lacaterino			
PODSTAWOWA	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		cukinia pieczona w plasterkach 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7
pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 60g		pasztet drobiowy 80g		pasztet drobiowy 60g	
chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka pełnoziarnista b/c 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki) 300g	1,9
indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	6,9
makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny razowy 150g	1	makaron pszenny 150g	1	makaron pszenny 150g	1
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		plastry gotowanej marchewki 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 120g (100g, 20g)	7	mozzarella plastry 80g (60g, 20g)	7
kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g		kietbasa szynkowa 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 196	2 180	2 219	2 219	2 219	2 225	2 225		
białko (g)	97,2	97,2	94,4	94,4	100,5	100,3	100,3		
węglowodany ogółem (g)	57	57,6	58,9	58,9	57,7	58,9	58,9		
Węglowodany proste (g)	18,8	18,7	18,8	18,8	19,1	18,9	18,9		
Węglowodany złożone (g)	329,6	330,2	344,6	344,6	329,9	340,4	340,4		
Węglowodany z dodatkiem (g)	149,5	149,5	152,3	152,3	146,5	159,8	159,8		
Węglowodany z dodatkiem (g)	30,8	30,6	41,3	41,3	30,8	41,5	41,5		
sól	2296	2201,1	3392,6	3392,6	2475,5	3388,9	3388,9		

NIEDZIELA 16.02.2025		IADŁOSPIS EMC EuroMediCare						caterina			
PODSTAWOWA	Y	ALERGEN Y LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN Y Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN Y BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALERGEN Y LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1,7
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	
ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g		białka parówkowa z wody	60g	
jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na twardo ze słodkim paprykowym sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7	jaja na miękko ze sosem jogurtowym (100g,50g)	150g	3,7
ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9	pieczeń z karczku w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
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		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonej majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonej majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonej majonezie	60g	3,4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonej majonezie	60g	3,4
jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energetyczny (kcal)	2 087		energetyczny (kcal)	2 045		energetyczny (kcal)	2 080		energetyczny (kcal)	2 095	
białko (g)	105,6		białko (g)	105,6		białko (g)	103		białko (g)	108,7	
węglowodany ogółem (g)	62,4		węglowodany ogółem (g)	62,9		węglowodany ogółem (g)	64,3		węglowodany ogółem (g)	64,2	
węglowodany złożone (g)	24,6		węglowodany złożone (g)	24,5		węglowodany złożone (g)	24,6		węglowodany złożone (g)	24,7	
węglowodany ogółem (g)	276		węglowodany ogółem (g)	275,5		węglowodany ogółem (g)	291		węglowodany ogółem (g)	277,3	
energia (kcal)	165,9		energia (kcal)	165,9		energia (kcal)	165,7		energia (kcal)	165,7	
energia (g)	26,2		energia (g)	25,6		energia (g)	26,7		energia (g)	27,4	
energia (kcal)	1166,8		energia (kcal)	2074,3		energia (kcal)	2263,6		energia (kcal)	2253,4	

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			oliwki czarne połówki 30g			ogórek zielony 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7		twarożek kanapkowy 60g	7	
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
**						mandarynka 100g			mandarynka 100g					
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9		zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, por 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać, zacierki pszenne) 300g	1.9	
klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1.9	
ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g			ryż basmati 150g		
bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo pszenne 100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		pieczywo graham 120g	1	
masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7		masto extra 10g	7	
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
papryka żółta 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g			papryka żółta 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g			pasta z cukinii z tymiankiem 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser żółty 60g	7		ser żółty odtuszczone 60g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty 60g	7		ser żółty odtuszczone 60g	7	
szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g		
** kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7		kefir 200g	7	
energia (kcal)	2191		2179			2244			2281			2220		
białko (g)	113,2		113			114,8			120,9			116,1		
węglowod. ogółem (g)	69,7		70,1			75,5			74,2			71,5		
węglowod. prostych (g)	34,9		34,7			35,5			35,7			35		
węglowod. ogółem (g)	280,9		281,8			293,4			279,3			292,3		
olej (g)	59,9		59,9			55,7			59,5			53,8		
alkohol (g)	27,4		26,8			43,7			29,8			38,6		
inne	2628,9		2756,5			2998,20			2190,8			2819,1		

energia (kcal)	2191
białko (g)	113,2
węglowod. ogółem (g)	69,7
węglowod. prostych (g)	34,9
węglowod. ogółem (g)	280,9
olej (g)	59,9
alkohol (g)	27,4
inne	2628,9

WTOREK 18.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

catering

PODSTAWOWA	Y	LATWOSTRAWNA	Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	BOGATOBIALKOWA	Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
ogórek zielony	30g	30g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	30g ogórek zielony	30g	30g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	30g pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
kietbasa biała z wody	100g	100g kietbasa biała z wody	100g	100g kietbasa biała z wody	100g	100g kietbasa biała z wody	100g	100g kietbasa biała z wody	100g
twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7 twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7 twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7 twarożek kanapkowy z koperkiem	80g	7 twarożek kanapkowy z koperkiem	80g
				jabłko	150g	jabłko	150g		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1.3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1.3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g
pierogi z kapustą i pieczarkami gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, kapusta 50g, pieczarki 50g, cebula)	250g (6szt.)	1.3,7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1.3,7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1.3,7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1.3,7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)
sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g	150g sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g	150g marchew tarta z zieloną pietruszką (sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g	150g sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g	150g sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	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
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g
pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g	60g pomidor	60g
papryka konserwowa	30g	30g pasta z cukinii	30g	30g papryka konserwowa	30g	30g pasta z cukinii	30g	30g pasta z cukinii	30g
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g
serek kanapkowy z bazylią	80g	7 serek kanapkowy z bazylią	80g	7 serek kanapkowy z bazylią	80g	7 serek kanapkowy z bazylią	80g	7 serek kanapkowy z bazylią	80g
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9 tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9 selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9 tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9 tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g
jogurt naturalny	100g	7 jogurt naturalny	100g	7 jogurt naturalny	100g	7 jogurt naturalny	100g	7 jogurt naturalny	100g
energia (kcal)	2262	2242	2364	2398	2285				
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4				
węglowodany ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	76,3	67,5				
lipidy ogółem (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4				
węglowodany nasycone (g)	910,4	330	322,1	318,2	322,1				
węglowodany ogółem (g)	49	49	50,4	48,5	51,2				
białko (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4				
lipidy (g)	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2				

energia (kcal)	2262
białko (g)	115,1
węglowodany ogółem (g)	65,6
lipidy ogółem (g)	24,4
węglowodany nasycone (g)	910,4
węglowodany ogółem (g)	49
białko (g)	30,3
lipidy (g)	2327,6

ŚRODA 19.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEMEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALBEMEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMEN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		60g		60g		60g		60g	
ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasztet drobiowy 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
serek typu fromeże 80g	7	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3
jabłtko 150g				jabłtko 150g		jabłtko 200g			
zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia) 300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia) 300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia) 300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia) 300g	9	zupa jarzynowa a'la minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, cukinia) 300g	9
trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka 200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka 200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka 200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka 200g	1.9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka 200g	1.9
pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g) 200g		pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g) 200g		pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g) 200g		pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g) 200g		pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g) 200g	
ziemniaki z koperkiem 200g		kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	1	kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 150g	1
surówka z marchewką i ogórkiem w sosie vinegret (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		surówka z marchewką i ogórkiem w sosie vinegret (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidorki koktajlowe potówki 60g		60g		60g		60g		60g	
papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10 g) 3,9	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g) 3,9	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g) 3,9	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g) 3,9	3,9	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, 200g, (50g,50g, 30g,30g,2 0g,10g,10g) 3,9	3,9
ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 130g		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 130g		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 130g		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 130g		ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 130g	
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
energetyczny ogórek (g) 117,7		energetyczny ogórek (g) 117,7		energetyczny ogórek (g) 118,3		energetyczny ogórek (g) 128,7		energetyczny ogórek (g) 118,4	
maszynowe ogórek (g) 66,9		maszynowe ogórek (g) 66,1		maszynowe ogórek (g) 71,8		maszynowe ogórek (g) 70,5		maszynowe ogórek (g) 67,1	
27		26,8		27,6		27,8		26,9	
Wasy tłuszczowe nasycone (g) 302,2		303,9		313,8		308,6		307,2	
Wasy nienasycone ogórek (g) 50,2		51,8		42,3		48,9		43,1	
Wasy nienasycone ogórek (g) 29,8		26,1		41,9		28,8		37,4	
200		3807,4		3123,2		2188,4		3971	

energetyczny ogórek (g)	117,7
maszynowe ogórek (g)	66,9
27	
Wasy tłuszczowe nasycone (g)	302,2
Wasy nienasycone ogórek (g)	50,2
Wasy nienasycone ogórek (g)	29,8
200	

CZWARTEK 20.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare



PODSTAWOWA	Y	ALBRYEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBRYEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBRYEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBRYEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBRYEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
rzodkiewka	30g		burak gotowany w 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	
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
mandarynka	100g		mandarynka	100g		mandarynka	100g		mandarynka	100g		mandarynka	100g	
krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	krem z ziemniaków (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9
pieczeń rzymska z jajkiem w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczeń rzymska z jajkiem w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
sałatka szwedzka domowa (ogórek, sól, pieprz)	120g		marchewka baby gotowana	120g		sałatka szwedzka domowa (ogórek, sól, pieprz)	120g		marchewka baby gotowana	120g		marchewka baby gotowana	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek	30g		pasta z cukinii	30g		ogórek	30g		pasta z cukinii	30g		pasta z cukinii	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9	szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9	szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9	szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9	szynka w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza)	100g	9
serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7	serek kanapkowy ziotowy	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2199			2177			2246			2209			2227	
białko (g)	107,5			106,7			109,1			115,7			110,6	
masło (g)	74,3			74,9			80,1			78,1			75,2	
masło (g)	25,2			25,1			26,8			27,4			26,3	
węglowodany (g)	276,5			280,6			291			276,8			291	
węglowodany (g)	49,8			52,6			43,7			49,8			51,7	
energia (kcal)	28			29			44,3			29,7			39,6	
białko (g)	1750,9			1722,3			1818,8			1830,9			1836,1	

PIĄTEK 21.02.2025		IADŁOSPIS EMC EuroMediCare		l.caterina					
ALBEN	Y	ALBEN	Y	ALBEN	Y	ALBEN	Y	ALBEN	Y
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
jajo na twardo 60g	3	jajo na miękko 60g	3	jajo na twardo 60g	3	jajo na miękko 60g	3	jajo na miękko 60g	3
"				gruszka 150g		gruszka 150g			
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 200g	7
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
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	
serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7
śmietankowy		śmietankowy		śmietankowy		śmietankowy		śmietankowy	
naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1,3,7
"									
maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	2125	2130	2287	2296	2153				
białko (g)	107,7	108	110,4	115,9	110,7				
węglowodany (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
energia (kcal)	25	24,9	25,8	26	25,1				
białko (kcal)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
węglowodany (kcal)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
energia (kcal)	34	33,8	31,3	36,7	44,8				
białko (g)	2058,2	3009,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 22.02.2025		IADŁOSPIS EMC EuroMediCare				caterina			
PODSTAWOWA	Y	ALBEREN LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		pasta z cukinii ze zmieloną czarnuszką 30g	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g	7
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
h				banan zielony 150g		banan zielony 150g			
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasolka zielona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) 300g	9
rissotto z pieczarkami (ryż biały, szpinak, tofu naturalne, cukinia (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto z pieczarkami (ryż brązowy, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	rissotto (ryż biały, szpinak, cukinia, tofu naturalne, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g	4
ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7	ser capresi z ziołami 60g	7
johurt naturalny 150g	7	johurt naturalny 150g	7	johurt naturalny 150g	7	johurt naturalny 150g	7	johurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 108	2 097	2 068	2 254	2 138				
białko (g)	108,3	108,2	112,9	115,3	111,3				
białeczno ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8				
węglowod. nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6				
węglowod. ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	286,0				
energia (kcal)	43,9	43,9	49,9	37	39,2				
białko (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3				
energia (kcal)	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,2				

NIEDZIELA 23.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

locaterina

PODSTAWOWA	Y	ALBERGEM	LATWOSTRAWNA	Y	ALBERGEM	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBERGEM	BOGATOBIALKOWA	Y	ALBERGEM	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBERGEM
płatki kukurydziane 80g	1		płatki kukurydziane 80g	1		płatki owsiane 80g	1		płatki owsiane 80g	1		płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7		mleko 1,5% 200ml	7	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			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			marchew baby 30g		
miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g			miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		
rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7		rolada ustrzycka 60g	7	
paszтет wieprzowy pieczony 80g			paszтет wieprzowy pieczony 80g			paszтет wieprzowy pieczony 80g			paszтет wieprzowy pieczony 80g			paszтет wieprzowy pieczony 80g		
						jabłko 150g			jabłko 150g					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9.1		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9.1		rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	9.1		rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9.1		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9.1	
stek z topatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1.9		stek z topatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1.9		stek z topatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1.9		stek z topatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1.9		stek z topatki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1.9	
kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3		kluski śląskie (ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana) 200g	3	
czerwona kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			marchew tarta z olejem rzepakowym 120g			czerwona kapusta (olej rzepakowy, sól, pieprz) 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			marchew baby 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 wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g		
maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7		maślanka 200ml	7	
energia (kcal)			2172			2272			2278			2201		
białko (g)			106,4			110,2			116,9			111,4		
węglowodany (g)			54,5			60,2			58,4			55,8		
energia tłuszczowa (kcal)			22,7			23,5			23,5			22,9		
energia białkowa (kcal)			345,5			363,6			349,8			350,4		
energia węglowodanowa (kcal)			41,2			41			37,7			39,4		
energia (g)			33			50,9			36,8			42,8		
energia (g)			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 24.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

caterina

PODSTAWOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA	ALBEREN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEREN Y	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEREN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEREN Y
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
serek wiejski ze szczypiorkiem 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski ze szczypiorkiem 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g		szynka z piersi kurczaka 60g	
"				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
ogórkowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ryż 100g, ogórek kiszony) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	ogórkowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ryż brązowy 100g, ogórek kiszony) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż biały 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
filet kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1.9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1.9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
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	
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
" 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	2 337	2 318	2 318	
białko (g)	126,9	126,9	131,3	131,3	131,3	131,3	131,3	131,3	
węglowod. ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2	69,5	67,2	67,2	
węglowod. nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	31,1	31,1	30,5	30,5	
węglowod. jednocenne (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315	300,9	315	315	
węglowod. wielocenne (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61	59,1	61	61	
błonnik (g)	37,9	37,3	54,9	48	48,2	48	48,2	48,2	
żelazo (g)	2407,6	3402,7	3600,7	2256,2	3600,5	2256,2	3600,5	3600,5	

energia (kcal)	2 288
białko (g)	126,9
węglowod. ogółem (g)	65,3
węglowod. nasycone (g)	30,5
węglowod. jednocenne (g)	304,3
węglowod. wielocenne (g)	58,8
błonnik (g)	37,9
żelazo (g)	2407,6

WTOREK 25.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

lacaterina

PODSTAWOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA	Y	ALBEREN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALBEREN	BOGATOBIAŁKOWA	Y	ALBEREN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALBEREN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	80g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g	
						jabtko	150g		jabtko	150g				
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7
energeta (litral)	2 258		2 257		2 276		2 273		2 284		2 284		2 284	
białek (g)	117		117,3		114,1		115,4		119,9		119,9		119,9	
węglowod. ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		81,3		81,3		81,3	
31			30,9		31		31,3		31,1		31,1		31,1	
Węglowod. rozpuszczone (g)														
węglowod. ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3		281,3		281,3	
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4		56,4		56,4	
29			29		40,8		29		35,8		35,8		35,8	
białkowa (g)														
2114,6			3041,2		3211,4		3226,7		3196,2		3196,2		3196,2	

energeta (litral)	2 258
białek (g)	117
węglowod. ogółem (g)	79,4
31	
Węglowod. rozpuszczone (g)	
węglowod. ogółem (g)	272,3
mono i disacharydy (g)	59,7
29	
białkowa (g)	
2114,6	

ŚRODA 26.02.2025

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

locaterina

PODSTAWOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	Y	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Y	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	Y	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	Y	ALERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
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	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	100g	7	twarożek kanapkowy ziotowy	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
						sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml				
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9
pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziotowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1.3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
marchew duszona (olej, zioła, sól, pieprza)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	120g		marchew duszona (olej, zioła, sól, pieprza)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (olej rzepakowy, sól, pierz)	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 143			2 213			2 287			2 294			2 279	
białko (g)	124			126,1			128			144,1			120,6	
tłuszcz (g)	50,2			53,5			58			57,7			55,1	
węglowodany (g)	18			18,1			18,8			19			18,2	
energia (kcal)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3	
białko (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3	
tłuszcz (g)	25,1			25,1			25,8			25,2			25,9	
węglowodany (g)	2023,8			2078,3			2229,2			2110			2198,8	

PODSTAWOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN Y	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN Y		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		marchewki baby z wody 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 80g	7	serek grani 60g	7		
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g			
h				mandarynka 100g		mandarynka 100g					
zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g, soczewica)	300g	9
gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9	gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym (indyk, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g)	9
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajka)	150g	1.3
kapusta pekińska z marchewką (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	burak tarty	120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g			
sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g			
serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7		
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1.3,4
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 181	2 186	2 263	2 263	2 263	2 263	2 263	2 219	2 219		
białko (g)	96,8	96,9	98,6	98,6	103,3	99,8	99,8	98,5	98,5		
węglowodany ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	72,8	71,4	68,5	68,5	68,5	68,5		
energia tłuszczowa ogółem (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	29,2	28,3	28,3	28,3	28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	332	317,4	321	321	321	321		
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	60,9	60,9	57,1	58,8	58,8	58,8	58,8		
białko (g)	35,5	35,8	37,2	37,2	36,7	36,1	36,1	36,1	36,1		
energia (kcal)	3155,7	3145,8	3276,7	3276,7	3183,4	3168,6	3168,6	3168,6	3168,6		

