

Wykaz alergenów w posiłkach
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

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

CZWARTEK 1.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE									
POSIADAWCA	DATA	LATWOŚCIARNA	DATA	ZOBACZENIE LATWOŚCIARNA ICH WIELOWYKONANOW	DATA	BOGATOBIALKOWA	DATA	LATWOŚCIARNA ZOBACZENIE SUBSTANCJI POKAZUJĄCYCH WYDZIAŁOWO	DATA		
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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
						jabłko	150g		jabłko	150g	
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
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
surówka z kapusty pekińskiej (olej, zioła, sól, marchewka tarta)	120g		zielona fasolka z wody	120g		surówka z kapusty pekińskiej (olej, zioła, sól, marchewka tarta)	120g		zielona fasolka z wody	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	100g	1	pieczywo graham	100g	1
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
	2 327			2 330			2 331			2 332	
	66,2			66,2			66,2			66,2	
	67,8			69,3			68,2			69	
	20,7			20,6			21,1			20,8	
	301,4			304,9			322,2			316,9	
	51,8			52,8			47,5			52,7	
	38,8			38,1			55			49,9	
	2807,3			2814,8			2822,8			2830,8	

ogółem	2 327
ogółem	66,2
ogółem	67,8
ogółem	20,7
ogółem	301,4
ogółem	51,8
ogółem	38,8
ogółem	2807,3

SOBOTA 3.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE									
PODSTAWOWA		LAWOSTRAWNA		ZOGRANICZENEM LAWOSTRAWNA LUB WIELOKROJENIA			BOGATORIALKOWA			LAWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKRADAJĄCYCH WYŻE, SERU ŻOLĄDKOWEGO	
opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość	opis	ilość
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży)	200ml	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży)	200ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	100g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g	pieczywo graham	100g
masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
papryka konserwowa	30g	plastry parzonej cukinii	30g	papryka konserwowa	30g	plastry parzonej cukinii	30g	plastry parzonej cukinii	30g	plastry parzonej cukinii	30g
kietki lucerny	10g	kietki lucerny	10g	kietki lucerny	10g	kietki lucerny	10g	kietki lucerny	10g	kietki lucerny	10g
serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g	serek kanapkowy z pomidorami	80g
szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g
* chatka	50g	chatka	50g	chatka zarozwa b/c	150g	chatka	150g	chatka	50g	chatka	1,3,7
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g
gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, kapusta)	200g	mielony w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, kapusta)	200g	mielony w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g
ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g
surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	surówka z białej rzodkwi z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g
herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo razowe	100g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g	pieczywo graham	100g
masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
rzodkiewka	30g	pasta z pieczonego buraka	30g	rzodkiewka	30g	pasta z pieczonego buraka	30g	pasta z pieczonego buraka	30g	pasta z pieczonego buraka	30g
sałata mastowa	10g	sałata mastowa	10g	sałata mastowa	10g	sałata mastowa	10g	sałata mastowa	10g	sałata mastowa	10g
ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g	ser typu włoskiego plastry	80g
szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g
* kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	7

Wartość kcal	2 136	2 136	2 219	2 207	2 102
Wartość biał	69,6	69,2	68,4	68,3	69,8
Wartość tłuszcz	61	60,5	64,4	62,1	61,3
Wartość węglowodan	275,1	26,9	25,5	25,5	24,1
Wartość witaminowa (witamina B1)	312,8	312,8	308,1	305,8	302,9
Wartość witaminowa (witamina B2)	58,7	57,9	54,6	55,5	56,5
Wartość witaminowa (witamina B6)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
Wartość witaminowa (witamina B12)	2870,8	3411,5	3709,8	2747,8	3023,1

NIEDZIELA 4.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE									
PODSTAWOWA		LATWOŚCIAWNA		ZOGROŻENIEM LATWOŚCIAWNĄ I LĄCZNYMI WSKŁADNIKAMI		BOGATORIALKOWA		LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKRADAJĄCYCH WZGLĘDZIE SIĘKIU ŻYLNADROWEGO		LĄCZNY	
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży herbata czarna	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży herbata czarna	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży herbata czarna	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, ży herbata czarna	200ml	1,7
pieczywo pszenno-żytnie	250ml	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	15g	7	masło extra	15g	7	masło extra	15g	7	masło extra	15g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3
szynka parzona wieprzowa	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g	
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
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
bitka wołowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	150g	1,9	bitka wołowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	150g	1,9	bitka wołowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 170g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	150g	1,9	bitka wołowa duszona w sosie koperkowym (wołowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	150g	1,9
kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna razowa, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7	kluseczki gnioocchi (rocotta, mąka pszenna, parmezan, sól, pieprz)	150g	1,7
surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		marchewka baby	120g		surówka z buraka (olej rzepakowy, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		marchewka baby	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 razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
masło extra	15g	7	masło extra	15g	7	masło extra	15g	7	masło extra	15g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11	hummus buraczkowy	60g	6,11
szynka gotowana z indyka	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g	
maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
suma	2246		suma	2250		suma	2250		suma	2250	
energia kJ/d	130,6		energia kJ/d	132,6		energia kJ/d	134,5		energia kJ/d	135,7	
energia kcal/d	58,6		energia kcal/d	59,2		energia kcal/d	64,4		energia kcal/d	60,5	
białko g/d	30,2		białko g/d	30,3		białko g/d	30,8		białko g/d	30,3	
węglowod. g/d	301,2		węglowod. g/d	303,8		węglowod. g/d	313,7		węglowod. g/d	313,7	
lipidy g/d	59,2		lipidy g/d	59,2		lipidy g/d	63,1		lipidy g/d	62,1	
energia g/d	25,9		energia g/d	25,7		energia g/d	42,3		energia g/d	37,6	
całk.	2020,8		całk.	2020,8		całk.	2158,7		całk.	2076	

PONIEDZIAŁEK 5.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE			
PODSTAWOWA	LEWOSTRAWNA	ZOGRANICZENEM LĄTWOŚCIAMALCZON WIELOKRODĄCÓW	BOGATORIALKOWA	LEWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKRADAJĄCYCH WYŻE, SERU ŻOLĄDROWEGO	LEWOSTRAWNA
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
ogórek zielony 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g	30g ogórek zielony 30g	30g marchew w plastekach gotowana 30g
sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g
szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g	60g szynka drobiowa kanapkowa 60g
serek wiejski 100g	7 serek wiejski 100g	7 serek wiejski 100g	7 serek wiejski 100g	7 serek wiejski 100g	7 serek wiejski 100g
		jabłko 150g	jabłko 150g		
kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	1,9 kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	1,9 kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	1,9 kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	1,9 kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	1,9 kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)
pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9 pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)
ryż 150g	150g ryż 150g	150g ryż brązowy 150g	150g ryż 150g	150g ryż 150g	150g ryż 150g
surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)	100g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)	100g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)	100g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)	100g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)	100g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziota)
herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml	250ml herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml	250ml herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenne 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo pszenno-żytnie 100g	1 pieczywo graham 120g
masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g	7 masło extra 15g
pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g	60g pomidor 60g
papryka żółta 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g	30g papryka żółta 30g	30g pasta z pieczonego buraka 30g
sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g	15g sałata zielona 15g
serek capresi 80g	7 serek capresi 80g	7 serek capresi 80g	7 serek capresi 80g	7 serek capresi 80g	7 serek capresi 80g
pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4 pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4 pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4 pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4 pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g	4 pasta rybna (dorsz, marchew, pietruszka, natka pietruszki) 60g
jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g	7 jogurt naturalny 100g
energetyczny kcal	2100	2100	2200	2200	2200
białko g	106,1	106,1	108,3	114,2	109,4
węglowodany g	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
energia tłuszczowa g	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8
energia węglowodanowa g	200,7	206,1	213,4	208	212,9
energia białkowa g	40	50	41,4	58,7	51,8
energia ogółem g	33,1	32	36,9	37,3	46,4
energia ogółem kcal	2900,4	3045,5	3100,7	3220,8	4051,1

WTOREK 6.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE							
PODSTAWOWA	LEWY	LATWOŚCIAWNA	LEWY	ZOGRANICZENEM LATWOŚCIAWNIAKANTOR WIEŚLOWIDOGAÓW	LEWY	BOGATORIALKOWA	LEWY	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENEM SUBSTANCJI POKRUDAJĄCICH WYŁCZ. SERU ŻOLĄDROWEGO	LEWY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo pszenne	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
rzodkiewka	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	7 rzodkiewka	30g	7 burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	7 burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g	sałata zielona	15g
frankfurterka z wody	100g	frankfurterka z wody	100g	frankfurterka z wody	100g	frankfurterka z wody	200g	frankfurterka z wody	100g
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
				gruszka	150g	gruszka	150g		
zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1,9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g
pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	200g	1,3,7 pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła)	200g	1,3,7 pierogi ruskie z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	200g	1,3,7 pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	200g	1,3,7 pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła)	200g
maślanka	150g	7 maślanka	150g	7 maślanka	150g	7 maślanka	150g	7 maślanka	150g
marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g	150g marchewka tarta (olej, sól, pieprz)	150g	150g marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g	150g marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g	150g marchewka tarta (olej, 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	100g	1 pieczywo pszenno-żytnie	100g	1 pieczywo graham	120g
masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g	7 masło extra	15g
pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	30g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	30g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g	30g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	30g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g
roszponka	15g	roszponka	15g	roszponka	15g	roszponka	15g	roszponka	15g
serek śmietankowy	80g	7 serek śmietankowy	80g	7 serek śmietankowy	80g	7 serek śmietankowy	100g	7 serek śmietankowy	80g
schab w galarecie	100g	100g schab w galarecie	100g	100g schab w galarecie	100g	100g schab w galarecie	200g	100g schab w galarecie	100g
kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g	7 kefir	150g

energetyczny	2 257	2 241	2 241	2 241	2 224	2 222
białkowy	124,1	124,1	124,1	124,9	133,5	127,2
lipidowy	45,8	48,4	48,4	71,9	70,9	67,4
węglowod. ogółem	26,7	26,6	27,4	28	28	28,8
węglowod. cukrowe	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4	328,4
węglowod. alkoholowe	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8	50,8
minerały i sole	34,9	34,7	31,9	37,4	46,6	46,6
WAT	2500,1	2493,2	2503,2	2485,2	2484,3	2484,3

SRODA 7.05.2025

JADŁOSPIS EUROMEDICARE

PODSTAWOWA	LATWOŚCIWA	ZOGRANICZENEM LATWOŚCIWA I LĄCZNYCH WSKŁADNIKÓW	BOGATORIALKOWA	LATWOŚCIWA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKARMICZYCH WZGLĘDNIEM SOKU ŻOLĄDZKOWEGO
herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenne	pieczywo pszenno-żytnie razowe	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham
masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra
pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor
oliwki czarne potówki	oliwki czarne potówki	oliwki czarne potówki	oliwki czarne potówki	plastry pieczonego buraka
sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona
twaróg plastry	twaróg plastry	twaróg plastry	twaróg plastry	twaróg plastry
pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)
		sok pomidorowy	sok pomidorowy	
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)
schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)	schab duszony w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)	schab duszony w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	schab duszony w sosie własnym (tofu 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)
ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem
kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	burak gotowany, sól, pieprz	kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	burak gotowany, sól, pieprz	burak gotowany, sól, pieprz
herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa
herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenne	pieczywo pszenno-żytnie razowe	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham
masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra
pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor
ogórek zielony	pasta z marchewki z pietruszką	ogórek zielony	pasta z marchewki z pietruszką	pasta z marchewki z pietruszką
sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona
serek śmietankowy	serek śmietankowy	serek śmietankowy	serek śmietankowy	serek śmietankowy
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)
jogurt naturalny pitny	jogurt naturalny pitny	jogurt naturalny pitny	jogurt naturalny pitny	jogurt naturalny pitny
energetyczny	2137	2138	2138	2138
białkowy	100,2	100,2	100,2	100,2
węglowod. ogólny	53,4	54	53,8	55,5
węglowod. cukrowe	16,5	16,3	16,1	16,5
białkowina ogólna	301,3	300,7	301	300,1
białkowina zwierzęca	56,7	57,8	49,6	56,1
białkowina roślinna	24,6	27,8	47,6	30,8
energia	1033,7	1037,6	1036,9	1034,9

CZWARTEK 8.05.2025		JADŁOSPIS EUROMEDICARE									
PODSTAWOWA	LEWOSTRAWNA	LEWOSTRAWNA	ZOGRANICZENEM LEWOSTRAWNA I ALIANTY W WIELKOŚCIACH	LEWOSTRAWNA	BOGATORIALKOWA	LEWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKARMIACTWA WYŻEJ, SERU ŻOŁĄDKOWEGO	LEWOSTRAWNA				
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
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	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
						jabłko	150g		jabłko	150g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1,9
duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	duszona patka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
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	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	80g	
ser żółty	80g	7	ser odtuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser odtuszczony	80g	7
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
Wielkość	2 122		Wielkość	2 104		Wielkość	2 266		Wielkość	2 141	
Wielkość	107,6		Wielkość	107,7		Wielkość	118		Wielkość	118,8	
Wielkość	68,3		Wielkość	68,7		Wielkość	74,3		Wielkość	70,1	
Wielkość	25,4		Wielkość	25,4		Wielkość	26,1		Wielkość	25,5	
Wielkość	274,3		Wielkość	277		Wielkość	306,1		Wielkość	292,3	
Wielkość	15,7		Wielkość	16,8		Wielkość	16		Wielkość	16,6	
Wielkość	26,4		Wielkość	25,9		Wielkość	43,3		Wielkość	37,8	
Wielkość	2208,9		Wielkość	4 127,19		Wielkość	3 976,89		Wielkość	4281,1	

SOBOTA 10.05.2025

JADŁOSPIS EUROMEDICARE

PODSTAWOWA	LEWOSTRAWNA	ZOGRANICZENEM LEWOSTRAWNA	ZOGRANICZENEM LEWOSTRAWNA	BOGATORIALKOWA	LEWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POKARMIACZYCH WZGLĘDNIE SŁUŻY ZŁAZKOWEGO
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))
herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenne	pieczywo pszenno-żytnie razowe	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham
masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra
pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor
ogórek zielony	plastry parzonej cukinii	ogórek zielony	ogórek zielony	plastry parzonej cukinii	plastry parzonej cukinii
sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona
szynka drobiowa kanapkowa	szynka drobiowa kanapkowa	szynka drobiowa kanapkowa	szynka drobiowa kanapkowa	szynka drobiowa kanapkowa	szynka drobiowa kanapkowa
pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)
chałka	chałka	chałka pełnoziarnista b/c	chałka	chałka	chałka
barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	
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)	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)	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)	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)	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)	
kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola
herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa	herbata owocowa
herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna	herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenne	pieczywo pszenno-żytnie razowe	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo pszenno-żytnie	pieczywo graham
masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra	masło extra
pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor	pomidor
ogórek zielony	pasta z pieczonego buraka	ogórek zielony	pasta z pieczonego buraka	pasta z pieczonego buraka	pasta z pieczonego buraka
sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona	sałata zielona
ser żółty plastry	ser żółty plastry odtłuszczony	ser żółty plastry	ser żółty plastry	ser żółty plastry	ser żółty plastry odtłuszczony
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem
kefir	kefir	kefir	kefir	kefir	kefir

Wartość energii	2107	2107	2107	2107	2107
Białko	105,8	105,8	101	111,2	106,7
Tłuszcz	62,4	62,9	64,3	64,3	64,2
Węglowod. ogólny	24,8	24,5	24,8	24,8	24,7
Węglowod. cukrowe	0,96	0,76	0,98	0,73	0,93
Węglowod. błonnik	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7
Węglowod. alkoholowy	28,2	25,4	40,6	28,7	37,4
Woda	1168,9	1074,3	1202,6	1208	1223,4

