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

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO_2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

PONIEDZIAŁEK 1.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7
	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g	
2Ś							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9
	makaron z kurczakiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron z kurczakiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron z kurczakiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron z kurczakiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron z kurczakiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3,9
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, sola	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, sola	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, sola	120g		tarta marchewka	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1,7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1,7	pieczywo graham	120g	1a
	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 pietruszką (burak, olej rzepakowy, pietruszka nać, zioła)	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, olej rzepakowy, pietruszka nać, zioła)	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, olej rzepakowy, pietruszka nać, zioła)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	150g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	150g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	150g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	150g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	150g	
	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9

WTOREK 2.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

catering

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek konserwowy	30g		marchewka baby gotowana	30g		ogórek konserwowy	30g		marchewka baby gotowana	30g		marchewka baby gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	100g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
2S							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 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 i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 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
	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków gotowanych (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków gotowanych (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		sałatka z buraków gotowanych (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		cukinia parzona plastry	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		cukinia parzona plastry	30g		cukinia parzona plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek topiony	60g	7	serek topiony	60g	7	serek topiony	60g	7	serek topiony	100g	7	serek topiony	60g	7
	szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	80g		szynka drobiowa	60g	
PN	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7

energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	103,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8

ŚRODA 3.09.2025 — JADŁOSPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g	1,3	kiełbasa drobiowa z wody	120g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
2Ś							sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml				
OBIAD	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	250g (6szt.)	1a,3,7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		młode marchewki gotowane	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	120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	80g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 144	2 123	2 216	2 228	2 226
białko (g)	108,4	108,2	107,1	114,2	112,8
tłuszcze ogółem (g)	74,1	74,6	77,6	76,4g	77,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9	32,8	33,1	32,8
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3	290,3	276,1	284,9
mono i disacharydy (g)	56	57	51,3	58,1	58,8
błonnik (g)	21,5	20,9	36,4	22,3	32,1
sód	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5

CZWARTEK 4.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		marchewka baby z wody	30g	
	kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki 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 kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	80g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,7,9
	gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g , olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, zioła)	300g		gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g , olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, zioła)	300g		gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g , olej rzepakowy, ryż brązowy, koper, sól, zioła)	300g		gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g , olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, zioła)	300g		gołąbki bez zawijania duszone w sosie własnym (łopatka 100g, olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, zioła)	300g	
	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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 (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka)	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka)	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	salceson	80g		polędwica sopocka	80g		salceson	80g		polędwica sopocka	100g		polędwica sopocka	80g	
	serek topiony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	serek topiony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7

energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

PIĄTEK 5.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	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	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
	domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	80g		domowa szynka z kurczaka	60g	
2Ś							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
OBIAD	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 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	1a,4,9	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	1a,4,9	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	1a,4,9	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	1a,4,9	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	1a,4,9
	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		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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
	hummus	60g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	60g		hummus	60g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	100g		pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

SOBOTA 6.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	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
	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	6,9
	makaron pszenny	150g	1a	makaron pszenny	150g	1a	makaron pszenny razowy	150g	1a	makaron pszenny	150g	1a	makaron pszenny	150g	1a
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	polędwica drobiowa z warzywami	60g		polędwica drobiowa z warzywami	60g		polędwica drobiowa z warzywami	60g		polędwica drobiowa z warzywami	80g		polędwica drobiowa z warzywami	60g	
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 228			2 226		
białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2			112,8		
tłuszcze ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
mono i disacharydy (g)	56			57			51,3			58,1			58,8		
błonnik (g)	21,5			20,9			36,4			22,3			32,1		
sód	2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

NIEDZIELA 7.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		burak gotowany w plastrach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jaja na twardo	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3
	indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g	
2Ś							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9
	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	1a, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	marchewka z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	marchewka z wody	120g	7	marchewka z wody	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	100g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	100g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	103,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8

PONIEDZIAŁEK 8.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		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	
	kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką zm	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką zm	80g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	80g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
2Ś							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
OBIAD	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1a, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1a, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1a, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1a, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1a, 9
	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a, 9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a, 9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a, 9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	250g	1a, 9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a, 9
	ziemniaki gotowane	150g		ziemniaki gotowane	150g		ziemniaki gotowane	150g		ziemniaki gotowane	150g		ziemniaki gotowane	150g	
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	leczo z cukinią (kiełbasa wieprzowa, papryka, cukinia, passata pomidorowa, cebula, olej, przyprawy)	120g		szynka wieprzowa gotowana	60g		leczo z cukinią (kiełbasa wieprzowa, papryka, cukinia, passata pomidorowa, cebula, olej, przyprawy)	120g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 262	2 245	2 305	2 366	2 247
białko (g)	112	112	112,5	120,9	113,9
tłuszcze ogółem (g)	75,4	76	80,5	80,5	76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8
sód	3487,6	3460,7	3657,7	2682,6	4571,8

WTOREK 9.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	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 greckimi	60g	7	serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami greckimi	80g	7	serek grani z ziołami greckimi	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9
	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	300g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a,9
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	150g		marchew gotowana (sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	150g		marchew gotowana (sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		marchew gotowana (sól, pieprz, nać pietruszki)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	rzodkiew	30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła)	30g		rzodkiew	30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła)	30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	100g	7	serek fromage	80g	7
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	4,9,10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	300g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	4,9,10
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 295	2 279	2 254	2 301	2 212
białko (g)	104,3	104,3	107,4	116	107,2
tłuszcze ogółem (g)	96,9	97,5	90,8	92,9	86,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6

ŚRODA 10.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1h	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1h	pieczywo graham	120g	1a
	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		cukinia gotowana plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2Ś							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a, 9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a, 9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a, 9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a, 9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a, 9
	bitka wieprzowa duszona z marchewką (łopatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (łopatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (łopatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (łopatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (łopatka, olej,bulion warzywny, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1h	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1h	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g	
	papryka czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka 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	
	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	100g	7	ser capresi	80g	7
	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1a,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1a,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1a,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1a,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1a,3,4,7
PN	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7

energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7
tłuszcze ogółem (g)	65,7	66,3	70,5	68,7	67,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7

CZWARTEK 11.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście)	150g	3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście)	150g	3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście)	150g	3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście)	150g	3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście)	150g	3, 7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2S							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż brązowy 100g)	300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,1b	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek	30g		pasta z cukinii	30g		ogórek	30g		pasta z cukinii	30g		pasta z cukinii	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 127			2 196			2 199			2 191			2 166		
białko (g)	95,3			95,1			95,5			103,5			98,2		
tłuszcze ogółem (g)	67,8			69,3			68,2			69			69,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			20,6			21,1			21,4			20,8		
węglowodany ogółem (g)	305,4			304,9			322,2			308,1			316,8		
mono i disacharydy (g)	51,8			52,8			47,5			54,2			53,7		
błonnik (g)	38,8			38,1			55			40,9			49,9		
sód	1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9		

PIĄTEK 12.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		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
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2Ś							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 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 i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 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
	potrawka z ryby (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	150g	1a,4,9	potrawka z ryby (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	150g	1a,4,9	potrawka z ryby (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	150g	1a,4,9	potrawka z ryby (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	150g	1a,4,9	potrawka z ryby (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	150g	1a,4,9
	kapusta kiszona z marchewką	120g		tarta marchewka	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		tarta marchewka	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak w plastach	30g		ogórek zielony	30g		burak w plastach	30g		burak w plastach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 143	2 213	2 287	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

SOBOTA 13.09.2025 — **JADŁOSOPIS EUROMEDICARE**

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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 potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jaja na twardo	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3
	szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9
	makaron w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9	makaron w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,6,9
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		brokuł gotowany	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		brokuł gotowany	120g		brokuł gotowany	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
	indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 192
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

NIEDZIELA 14.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry 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	3,7	frankfurterka z wody	60g	
	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7
2Ś							sok pomidorowy	200g		sok pomidorowy	200g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	`120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		biała kapusta gotowana (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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	100g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	150g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676

PONIEDZIAŁEK 15.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g	
2Ś							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny razowy 100g)	350 ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	1a,9
	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	250g	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, zioła)	120g		marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, zioła, sól, pieprz)	120g		surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, zioła)	120g		marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, zioła, sól, pieprz)	120g		marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, zioła, sól, pieprz)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	100g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1

WTOREK 16.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	hummus	60g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	60g		hummus	60g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	60g		pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	
	ser caprese	60g	7	ser caprese	60g	7	ser caprese	60g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	60g	7
2S							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9
	pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	200g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, zioła, sół, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo graham	120g	1a
	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		cukinia plastry	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 (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	100g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	80g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 257	2 241	2 311	2 324	2 292
białko (g)	124,1	124,1	126,9	133,5	127,2
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

ŚRODA 17.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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 gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7
2Ś							gruszka	150g		gruszka	200g				
OBIAD	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać piertuszki, pomidory z puszki)	350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać piertuszki, pomidory z puszki)	350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać piertuszki, pomidory z puszki)	350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać piertuszki, pomidory z puszki)	350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać piertuszki, pomidory z puszki)	350 ml	9
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a,3,7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
	bukiet warzyw al. dente z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw al. dente z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata czarna	250ml	
KOLACJA	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	100g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3,4,7
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3034,9

CZWARTEK 18.09.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7	twaróg plastry półtłusty	80g	7	twaróg plastry półtłusty	60g	7
2Ś							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	250g	1a,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
	ziemniaki z wody	150g	1a,3	ziemniaki z wody	150g	1a,3	ziemniak z wody	200g		ziemniaki z wody	150g	1a,3	ziemniaki z wody	150g	1a,3
	sałatka szwedzka	120g		burak tarty	120g		sałatka szwedzka	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, olej, zioła, sól, pieprz)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, olej, zioła, sól, pieprz)	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, olej, zioła, sól, pieprz)	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	serek topiony	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek topiony	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
	szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 112			2 104			2 246			2 259			2 141		
białko (g)	107,6			107,7			110			117,1			110,6		
tłuszcze ogółem (g)	68,3			68,7			74,3			73,1			70,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4			25,2			26,1			26,4			25,5		
węglowodany ogółem (g)	274,3			277			306,1			292,3			285,7		
mono i disacharydy (g)	51,7			55,9			54			58,7			53,6		
błonnik (g)	26,4g			25,9			43,3			29,2			37,6		
sód	3208,5			4 137,50			3 376,80			2517,8			4295,1		

PIĄTEK 19.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1,	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1,	pieczywo graham	120g	1a
	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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2S							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, cytryna sok)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, cytryna sok)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, cytryna sok)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9
	ryba pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna)	200g	1a,4,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna)	200g	1a,4,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna)	200g	1a,4,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna)	200g	1a,4,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna)	200g	1a,4,9
	kapusta kiszona z marchewką (olej rzepakowy, sól, nać piteruszki)	120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej rzepakowy, sól, nać piteruszki)	120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	100g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki)	200g	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez odtłuszczony 10g, natka pietruszki)	200g	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki)	200g	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 30g, ziemniak 100g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez odtłuszczony 10g, natka pietruszki)	200g	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 30g, ziemniak 130g, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony 10g, natka pietruszki)	200g	3,9,10
PN	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7

energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9

SOBOTA 20.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	tapenada z czarnych oliwek	30g		oliwki czarne połówki	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		tapenada z czarnych oliwek	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki 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	
2Ś							mandarynka	50g		mandarynka	50g				
OBIAD	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9
	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	80g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 067	2 045	2 080	2 110	2 096
białko (g)	105,8	105,6	103	111,2	108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9	64,3	64,3	64,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	24,6	24,8	24,7
węglowodany ogółem (g)	276	275,5	291	277,3	287,3
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7
błonnik (g)	26,2	25,6	40,8	26,7	37,4
sód	1166,8	2074,3	2263,6	1368	2253,4

NIEDZIELA 21.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		cukinia gotowana plastry	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
	szynka parzona wieprzowa	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	80g		szynka kanapkowa z indyka	60g	
2S							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a,9
	ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g	
	fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak gotowany plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany plastry	30g		burak gotowany plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twarożek kanapkowy śmietankov	60g		twarożek kanapkowy śmietankov	60g		twarożek kanapkowy śmietankov	60g		twarożek kanapkowy śmietankov	80g		twarożek kanapkowy śmietankov	60g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	80g		szynka parzona wieprzowa	60g	
PN	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
energia (kcal)	2 246			2 230			2 299			2 306			2 280		
białko (g)	132,6			132,6			134,3			140,4			135,7		
tłuszcze ogółem (g)	58,6			59,2			64,4			63,1			60,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2			30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2			301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)	50,2			51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)	25,9			25,7			42,3			27,7			37,6		
sód	2591,8			3496,9			2759,7			1840,4			3676		

PONIEDZIAŁEK 22.09.2025

JADŁOSPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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 drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	100g	7	serek wiejski	150g	7	serek wiejski	100g	7
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1a,9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1a,9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1a,9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1a,9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	300g	1a,9
	schab jak strogonow (schab wieprzowy duszony 120g, cebula 50g , mąka pszenna 2g, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, śmietana, musztarda, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a, 7, 10	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9	schab jak strogonow (schab wieprzowy duszony 120g, cebula 50g , mąka pszenna 2g, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, śmietana, musztarda, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a, 7, 10	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	250g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9
	ryż biały	150g		ryż biały	150g		ryż brązowy	150g		ryż biały	150g		ryż biały	150g	
	surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek capresi	60g	7	serek capresi	60g	7	serek capresi	60g	7	serek capresi	100g	7	serek capresi	60g	7
	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	60g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż	120g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	60g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	60g	4
PN	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7

energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1

WTOREK 23.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	kiełbasa biała z wody	120g		kiełbasa biała z wody	120g		kiełbasa biała z wody	120g		kiełbasa biała z wody	120g		kiełbasa biała z wody	120g	
	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	60g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	60g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	60g	7
2Ś							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z soczewicą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, soczewica, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9
	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)	200g	1a, 3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)	200g	1a, 3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		kapusta biała, gotowana (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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	100g	7	serek śmietankowy	60g	7
	indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	80g		indyk w galarecie	200g		indyk w galarecie	80g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 257	2 241	2 311	2 324	2 292
białko (g)	124,1	124,1	126,9	133,5	127,2
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

ŚRODA 24.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	60g	7
	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, zioła)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, zioła)	100g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, zioła)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, zioła)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, zioła)	100g	3,7
2Ś							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3
	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
	marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka tarta (olej, sól, pieprz)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	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)	100g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	2 137	2 118	2 218	2 236	2 155
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	55,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3034,9

CZWARTEK 25.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		burak pieczony	30g	
	kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki botwinki	10g		kiełki 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	
25							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9
	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny razowy 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka,koper, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9
	bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, zioła, sól, pieprz, olej)	`120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, zioła, sól, pieprz, olej)	120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, zioła, sól, pieprz, olej)	120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, zioła, sól, pieprz, olej)	120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, zioła, sól, pieprz, olej)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		plasty cukinii pieczonej	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	60g	
	ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7	ser odtłuszczony	80g	7
PN	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7

energia (kcal)	2 112	2 104	2 246	2 259	2 141
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6
tłuszcze ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5
węglowodany ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7
mono i disacharydy (g)	51,7	55,9	54	58,7	53,6
błonnik (g)	26,4g	25,9	43,3	29,2	37,6
sód	3208,5	4 137,50	3 376,80	2517,8	4295,1

PIĄTEK 26.09.2025 — JADŁOSPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2S							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
OBIAD	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 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	1a,4,9	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	1a,4,9	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	1a,4,9	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	1a,4,9	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	1a,4,9
	kapusta kiszona z marchewką (olej rzepakowy, sól, nać piteruszki)	120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej rzepakowy, sól, nać piteruszki)	120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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	
	kurczak z warzywami w galarecie	60g		kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7	kurczak z warzywami w galarecie	60g	7
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7

energia (kcal)	1 906	1 969	1 906	1 984	1 934
białko (g)	73,7	74,1	73,7	93,7	87,2
tłuszcze ogółem (g)	57,4	55,3	57,4	66,1	52,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,9	13,7	13,9	15,6	12,8
węglowodany ogółem (g)	287,6	278,3	287,6	266,7	288,9
sacharoza (g)	41,1	37,4	41,1	32,8	38,5
błonnik (g)	29,2	19,5	29,2	27,5	24
sód	1 933,2	2 095,9	1 933,2	2 132,3	2 012,7

SOBOTA 27.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3,7
2Ś							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	risotto warzyne (ryż 100g, cukinia 100g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	6,9
	surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	150g		surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	150g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	150g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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 odtłuszczony	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry odtłuszczony	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
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

energia (kcal)	2 067	2 045	2 080	2 110	2 096
białko (g)	105,8	105,6	103	111,2	108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9	64,3	64,3	64,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	24,6	24,8	24,7
węglowodany ogółem (g)	276	275,5	291	277,3	287,3
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7
błonnik (g)	26,2	25,6	40,8	26,7	37,4
sód	1166,8	2074,3	2263,6	1368	2253,4

NIEDZIELA 28.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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	30g		marchew gotowana plastry	30g		papryka	30g		marchew gotowana plastry	30g		marchew gotowana plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	80g	7
	kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	120g	
2Ś							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
	ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia gotowana	120g		cukinia gotowana	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	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		burak pieczony plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7
	kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g	
	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)	2 257	2 241	2 311	2 324	2 292
białko (g)	124,1	124,1	126,9	133,5	127,2
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

PONIEDZIAŁEK 29.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo graham	120g	1a
	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	
	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	80g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7
2Ś							jabłko	150g		jabłko	200g				
OBIAD	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)	300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)	300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)	300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki,	300g	1a,9
	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indylka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indylka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indylka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indylka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	250g	1a,9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indylka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, zioła)	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (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	
	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	100g		polędwica sopocka	60g	
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 219
białko (g)	96,8	96,9	98,6	103,3	99,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	68,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	321
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	57,1	59,8
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	46,1
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3168,6

WTOREK 30.09.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1r	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1r	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne 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 wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki)	300g	1a,9
	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1a,9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	250g	1a,9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1a,9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	250g	1a,9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	1a,9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	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	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie mozzarella plastry	250g 60g	1a,3,4,7 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie mozzarella plastry	250g 60g	1a,3,4,7 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie mozzarella plastry	250g 60g	1a,3,4,7 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie mozzarella plastry	250g 60g	1a,3,4,7 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie mozzarella plastry	250g 60g	1a,3,4,7 7
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 195	2 169	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1