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

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

ŚRODA 1.10.2025	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 zółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g		papryka zółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	80g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
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 ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła)	6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła)	6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła)	6 szt.	1a,3,7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz)	120g		buraki tarte (olej, zioła)	120g		kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz)	120g		buraki tarte (olej, zioła)	120g		buraki tarte (olej, zioła)	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		cukinia z wody w plastrach	30g		papryka zielona	30g		cukinia z wody w plastrach	30g		cukinia z wody w plastrach	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
	krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	80g		krakowska w plastrach	60g	
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 137			2 113			2 218			2 212			2 153		
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 2.10.2025

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 zielony	30g		plastry cukinii gotowane	30g		ogórek zielony	30g		plastry cukinii gotowane	30g		plastry cukinii gotowane	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	80g	7	ser capri plastry	60g	7
	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	1a, 3	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	1a, 3
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,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9
	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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	
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	60g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7

energia (kcal)	2 037	2 098	2 118	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	49,6	31,5	39,8
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3034,9

PIĄTEK 3.10.2025

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	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
	domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
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
	ryba 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	ryba 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	ryba 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	ryba 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	ryba 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
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	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 (cukinia gotowana, olej, kolendra)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia gotowana, olej, kolendra)	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia gotowana, olej, kolendra)	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	60g	7
	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, zioła).	200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, zioła).	200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, zioła).	200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, zioła).	200g	7	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, zioła).	200g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	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

SOBOTA 4.10.2025 — **JADŁOSOPIS EUROMEDICARE** — bcatering

	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 szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		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
	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż brązowy 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6, 7, 9
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata 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 gotowanego buraka	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanego buraka	30g		plastry gotowanego buraka	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	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 5.10.2025 — **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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	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	80g		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
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	200g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		cukinia duszona (cukinia, 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	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski 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

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

PONIEDZIAŁEK 6.10.2025

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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	60g	7	twarogowa pasta z ziołami (twaróg, jogurt naturalny, zioła)	60g	7	twarogowa pasta z ziołami (twaróg, jogurt naturalny, zioła)	60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	80g	7	twarogowa pasta z ziołami (twaróg, jogurt naturalny, zioła)	60g	7
	szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	80g		szynka drobiowa	60g	
2Ś							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
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
	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9
	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)	2 127	2 243	2 196	2 366	2 247
białko (g)	95,3	110	95,1	120,9	113,9
tłuszcze ogółem (g)	67,8	76	69,3	80,5	76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7	22,1	20,6	23,2	22,1
węglowodany ogółem (g)	305,4	291,9	304,9	298,2	295,7
mono i disacharydy (g)	51,8	59,6	52,8	57,1	50,4
błonnik (g)	38,8	32,4	38,1	35,9	43,8
sód	1907,3	3460,7	2814,8	2682,6	4571,8

WTOREK 7.10.2025

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
	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek grani z ziołami	60g	7	serek grani z ziołami	60g	7	serek grani z ziołami	60g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	250g	1a, 9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g		brokuł gotowany	120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	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	
	rzodkiewka	30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła)	30g		rzodkiewka	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	60g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	60g	7
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,4,9, 10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	300g	3,4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,4,9, 10
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	95,2	95,2	94,4	102,5	96,8
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

ŚRODA 8.10.2025

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 ł	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 ł	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	
	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 wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa 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
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, zioła)	6 szt/250g	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		marchewka z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		marchewka z wody	120g		marchewka 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,1 h	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h	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	60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	60g	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	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	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 9.10.2025	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, zioła, sól, pieprz)	150g	3, 7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, zioła, sól, pieprz)	150g	3, 7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, zioła, sól, pieprz)	150g	3, 7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, zioła, sól, pieprz)	150g	3, 7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, zioła, sól, pieprz)	150g	3, 7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2Ś							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż 100g, marchew, seler, pietruszka, burak, kalafior, brokuł, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	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	
	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	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	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 razowa 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
	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)	2 043	2 083	2 287	2 294	2 279
białko (g)	104	101,3	102	134,1	129,5
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	37,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

PIĄTEK 10.10.2025	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 wiejski z koperkiem	60g		7	serek wiejski z koperkiem	60g		7	serek wiejski z koperkiem	60g		7	serek wiejski z koperkiem	100g		7	serek wiejski z koperkiem	60g		7
	kiełbasa biała z wody	100g			kiełbasa biała z wody	100g			kiełbasa biała z wody	100g			kiełbasa biała z wody	100g			kiełbasa biała z wody	100g		
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
	miruna pieczona 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 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 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 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 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	200g			ryż jaśminowy	200g			ryż jaśminowy	200g										
	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			serek homogenizowany b/c waniliowy	120g			serek homogenizowany b/c waniliowy	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 kanapkowy śmietankowy	60g		7	serek kanapkowy śmietankowy	60g		7	serek kanapkowy śmietankowy	60g		7	serek kanapkowy śmietankowy	80g		7	serek kanapkowy śmietankowy	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	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	2 279	2 294	2 279
białko (g)	124	135,1	124,3	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	97,5	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	36,4	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	295,9	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	58,5	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	18,3	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	3906,1	1310	3198,8