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 1.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		marchew z wody, plastry	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
	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
II							mandarynka	1szt		mandarynka	1szt				
OBIAD	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g	
	surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
KOLACJA	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	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		

CZWARTEK 2.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALE	RGE	LATWOSTRAWNA		ALE	RGE	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALE	RGE	BOGATOBIAŁKOWA		ALE	RGE	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALE	RGE
	herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		1	herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenne razowe	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo graham	90g	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			dynia gotowana, kostka	30g			ogórek kiszony	30g			dynia gotowana, kostka	30g			dynia gotowana, kostka	30g		
	miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	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		
PM									gruszka	1szt			gruszka	1szt						
DANIE	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	
	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9		eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	
	kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a		kasza bulgur	150g	1a	
	tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		
	herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
	herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenne razowe	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo graham	90g	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 buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			ogórek zielony	30g			pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g			pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		
	rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g		
KOLACJA	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10		pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10		pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10		pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10		pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	
	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7		zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7		zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7		zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7		zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	
PK	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	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7

PIĄTEK 3.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	80g	7	mozzarella kulki	60g	7
	domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	60g		domowa szynka wieprzowa	80g		domowa szynka wieprzowa	60g	
10							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
OBIAD	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9
	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	200g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	200g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	200g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	200g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	200g	7
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g		pasta z pieczonej dyni (dynia, marchew, sól, oliwa, pietruszka nać)	30g	
KOLACJA	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	100g	1a,3,7
	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 127	2 196	2 199	2 191	2 166
białko (g)	95,3	95,1	95,5	102,5	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

SOBOTA 4.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej, sól, pieprz)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
	pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g	
śn							gruszka	1sz		gruszka	1szt				
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
	kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
KOLACJA	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	
	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7
	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
pa	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	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

NIEDZIELA 5.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g ,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,1 0g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,1 0g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,1 0g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,1 0g,10g)	3,9,10
	kiełbaski białe koktajlowe z wody	60g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	60g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	60g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	80g		kiełbaski białe koktajlowe z wody	60g	
śn	sernik	100g	1a,3,7	sernik	100g	1a,3,7	sernik b/c	100g	1a,3,7	sernik	150g	1a,3,7	sernik	100g	1a,3,7
obiad	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna)	300g	1a,3,9
	pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9	pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	9
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
ps	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 136			2 106			2 219			2 217			2 192	
białko (g)		99,6			99,2			98,4			104,5			103,8	
tłuszcze ogółem (g)		61			60,5			64,4			62,1			61,3	
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	

PONIEDZIAŁEK 6.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 pietruszka zielona	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszka zielona	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7
	szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
PD	makowiec	100g	1a,3,7	babka piaskowa	100g	1a,3,7	makowiec b/c	100g	1a,3,7	babka piaskowa	100g	1a,3,7	babka piaskowa	100g	1a,3,7
KOLACJA	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 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	0,9	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
	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sół, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sół, 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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		pasta z dyni z natką pietruszki (dynia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy))	150g	1a,3,7,9
PK	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2 246			2 230			2 299			2 306			2 280		
białko (g)	132,6			132,6			134,3			140,4			135,7		
tłuszcze ogółem (g)	58,6			59,2			64,4			63,1			60,5		
nasycone (g)	30,2			30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2			301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)	50,2			51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)	25,9			25,7			42,3			27,7			37,6		
sód	2591,8			3496,9			2759,7			1840,4			3676		

WTOREK 7.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN Y	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN Y
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		burak pieczony plastry	30g		oliwki czarne połówki	30g		burak pieczony plastry	30g		burak pieczony plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	80g	7	serek grani	60g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g	
II							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	250g	1a, 9	gołąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9
	ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g	
	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
KOLACJA	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	
	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	60g	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195			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		

ŚRODA 8.04.2026

JADŁOSPIS EMC 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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	30g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz)	150g	3, 10
	kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g		kiełbasa wiejska z wody	60g	
2a							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9
	kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g		kotlet drobiowy pieczony (filet drobiowy, olej, zioła)	100g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	brokuł z wody	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła)	150g	7	brokuł z wody	150g		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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka konserwowa	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7
	szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	80g	
PN	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	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

CZWARTEK 9.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
	plastry kurczaka gotowanego	60g		plastry kurczaka gotowanego	60g		plastry kurczaka gotowanego	60g		plastry kurczaka gotowanego	60g		plastry kurczaka gotowanego	60g	
śn							gruszka	150g		gruszka	150g				
OBIAD	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	250	9	klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
KOLACJA	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
	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
Pm	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	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

PIĄTEK 10.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
śn							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
obiad	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cyrtynowy)	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 duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
kolacja	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa. sól. kolendra)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa. sól. kolendra)	30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, oliwa. sól. kolendra)	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
	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	1a,9, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	1a,9, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	1a,9, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	1a,9, 10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	1a,9, 10
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 112			2 104			2 246			2 259			2 141		
białko (g)	107,6			107,7			110			117,1			110,6		
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		

SOBOTA 11.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 połówki	30g		pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszka nać, sól)	30g		czarne oliwki połówki	30g		pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszka nać, sól)	30g		pasta z dyni (dynia, oliwa, marchew, pietruszka nać, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy ziołowy	80g	7	serek kanapkowy ziołowy	80g	7	serek kanapkowy ziołowy	80g	7	serek kanapkowy ziołowy	80g	7	serek kanapkowy ziołowy	80g	7
	szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	60g		szynka wieprzowa z kotła	80g		szynka wieprzowa z kotła	60g	
ua							jabłko	1szt		jabłko	1szt				
KOLACJA	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9
	risotto z tofu 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	6,9	risotto z tofu 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	6,9	risotto z tofu 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	6,9	risotto z tofu 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	6,9	risotto z tofu 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	6,9
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, oliwa, sól, pieprz, pietruszka nać)	150g		brokuł z wody	150g		kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, oliwa, sól, pieprz, pietruszka nać)	150g		brokuł z wody	150g		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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	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	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10
ns	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7

energia (kcal)	2 196	2 180	2 210	2 216	2 225
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	58,9
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

NIEDZIELA 12.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g	
	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3
zs							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
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
	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
	puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g		puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z tymiankiem	200g (70:30)	9
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7
	szynka drobiowa w galarecie	60g		szynka drobiowa w galarecie	60g		szynka drobiowa w galarecie	60g		szynka drobiowa w galarecie	80g		szynka drobiowa w galarecie	60g	
Podw	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	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	

PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

JADŁOSPIS EMC 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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	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 gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
II śn							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9
	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a,6,9
	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, zioła)	120g		fasolka z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		fasolka z wody	120g		fasolka 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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)	30g		papryka żółta	30g		pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)	30g		pasta z dynii z tymiankiem (dynia, marchew, oliwa, pietruszka nać, sól, tymianek)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	80g		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	80g		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	80g		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	80g		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	80g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
Pn	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7
energia (kcal)		2 191			2 175			2 244			2 251			2 220	
białko (g)		113,2			113			114,8			120,9			116,1	
tłuszcze ogółem (g)		69,7			70,1			75,5			74,2			71,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		34,9			34,7			35,5			35,7			35	
węglowodany ogółem (g)		280,9			281,8			293,4			279,3			292,3	
mono i disacharydy (g)		59,9			55,9			55,7			59,5			53,8	
błonnik (g)		27,4			26,6			43,7			29,6			38,5	
sód		2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1	

WTOREK 14.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	80g		polędwica z warzywami	60g	
	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7
ja							jabłko	150g		jabłko	150g				
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
	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	duszona polędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)	120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)	120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)	120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)	120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 konserwowa	30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa, nać pietruszki, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	250g	4,9, 10
ms	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)	2 262			2 242			2 354			2 356			2 295		
białko (g)	115,1			115			116,9			121,6			118,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,6			66,2			71,9			70,3			67,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4			24,2			25			25,1			24,4		
węglowodany ogółem (g)	310,4			310			332,1			318,2			322,1		
mono i disacharydy (g)	48			49			50,4			48,5			51,2		
błonnik (g)	30,3			30			48,1			33,9			41,4		
sód	2327,6			3235,4			2497,7			1505,1			3405,2		

ŚRODA 15.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
śn							jabłko	150g		jabłko	200g				
OBIAD	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	300g	9
	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (łopatka 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	200g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g	9
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
	ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g	
KOLACJA	papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, oliwa, sól, nać pietruszki)	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, oliwa, sól, nać pietruszki)	30g		pasta z pieczonego buraka (burak, oliwa, sól, nać pietruszki)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
	kiełbasa parówkowa z wody	60g		kiełbasa parówkowa z wody	60g		kiełbasa parówkowa z wody	60g		kiełbasa parówkowa z wody	80g		kiełbasa parówkowa z wody	60g	
ps	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)	2 243			2 227			2 290			2 337			2 236		
białko (g)	117,7			117,8			118,3			125,7			119,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,9			66,1			71,8			70,5			67,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27			26,8			27,6			27,8			26,9		
węglowodany ogółem (g)	302,2			303,9			313,6			308,6			307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2			51,8			42,3			48,9			43,1		
błonnik (g)	25,8			26,1			41,9			28,8			37,4		
sód	3025			3867,4			3123,2			2189,4			3971		

CZWARTEK 16.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
	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
śn							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
obiad	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 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	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
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		marchewka baby gotowana	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
kolacja	sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g	
	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g	150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g	150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g	150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g	150g	1a,3,7	naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g	150g	1a,3,7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
po	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7

energia (kcal)	2 193	2 177	2 246	2 259	2 227
białko (g)	107,5	106,7	109,1	115,7	110,6
tłuszcze ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	76,2
nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1

PIĄTEK 17.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
zs							gruszka	150g		gruszka	150g				
obiad	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9
	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 kostka	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany kostka	30g		burak gotowany kostka	30g	
kolacja	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
	pasztet drobiowy	60g		pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g		pasztet drobiowy	60g		pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g		pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g	
ps	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 125			2 130			2 287			2 296			2 153		
białko (g)	107,7			108			110,4			116,9			110,7		
tłuszcze ogółem (g)	60,3			60,8			66,4			64,8			62,2		
nasycone (g)	25			24,9			25,8			26			25,1		
węglowodany ogółem (g)	298,3			304,1			337,1			323			309,1		
mono i disacharydy (g)	42,9			50,7			48,5			54,6			54,2		
błonnik (g)	34			33,8			51,3			36,7			44,6		
sód	2658,2			3609,6			2826,8			1851,8			3721,1		

SOBOTA 18.04.2026

JADŁOSPIS EMC 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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	30g		oliwki czarne	30g		oliwki czarne	30g		oliwki czarne	30g		pasta z cukinii (cukinia, oliwa,	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	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	
11							banan zielony	150g		banan zielony	150g				
OBIAD	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a
	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	1c,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	1c,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	1c,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	1c,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)	300g	1c,6
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 gotowana plastry	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana plastry	30g		marchew gotowana plastry	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
11	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 108			2 097			2 268			2 254			2 136	
białko (g)		108,3			108,2			112,5			115,3			111,3	
tłuszcze ogółem (g)		60,9			61,5			72,6			70,8			62,8	
nasycone (g)		19,5			19,4			20,1			20,1			19,6	
węglowodany ogółem (g)		287,9			289,9			309,3			294,3			298,6	
mono i disacharydy (g)		41,9			45,9			40,9			37			33,2	
błonnik (g)		26,6			26,2			43,5			29			37,3	
sód		2961,4			3887			3128,5			2031,7			4024,3	

NIEDZIELA 19.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

Bestering

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		papryka żółta	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	jaja na twardo	60g	3	jaja na miękko	60g	3	jaja na twardo	60g	3	jaja na miękko	60g	3	jaja na miękko	60g	3
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
śn							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 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
	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, 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	
	bukiet warzyw z wody	`120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
KOLACJA	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9
II kol	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 179			2 172			2 272			2 278			2 201		
białko (g)	108,5			108,4			110,2			116,9			111,4		
tłuszcze ogółem (g)	54			54,5			60,2			58,4			55,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8			22,7			23,5			23,5			22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9			345,5			363,6			349,8			350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6			41,2			41			37,7			39,4		
błonnik (g)	33,1			33			50,9			36,8			42,6		
sód	2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 konserwowa	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka konserwowa	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	80g		polędwica z warzywami	60g	
25							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
	polędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	polędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	polędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	polędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	polędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
	kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g	
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
KOLACJA	rzodkiewka	30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g		rzodkiewka	30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g		pasta z dyni (dynia, marchew, oliwa, sól, pietruszka nać)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7	ser typu włoskiego plastry	80g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
26	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7

energia (kcal)	2 288	2 274	2 343	2 337	2 318
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

WTOREK 21.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		burak gotowany, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10
	kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g	
II							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
	ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		marchew gotowana, kostka	30g		marchew gotowana, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
KOLACJA	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g		warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, olej rzepakowy, sól, zioła)	150g	
	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7	jogurt pitny naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 258			2 257			2 276			2 273			2 284		
białko (g)	117			117,3			114,1			120,4			119,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4			79,9			81,3			79,7			81,3		
nasycone (g)	31			30,9			31			31,3			31,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3			276,1			287,3			272,4			281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7			59,9			59,5			55,7			56,4		
błonnik (g)	26			26			40,6			26			35,8		
sód	2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

ŚRODA 22.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
śn							sok wielowarzywny	150ml		sok wielowarzywny	150ml				
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
	pulpet duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	pulpet duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	pulpet duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	pulpet duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9	pulpet duszony w sosie warzywnym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz, bułka tarta)	200g	1a,9
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, 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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g		pasta z dyni i marchwii (dynia, marchew gotowane, sól, pietruszka nać, olej)	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g, 10g)	1a, 3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3
ps	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 143			2 213			2 287			2 294			2 279		
białko (g)	124			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		

CZWARTEK 23.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		marchew z wody, kostka	30g		papryka zielona	30g		marchew z wody, kostka	30g		marchew z wody, kostka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	80g	7	serek grani	60g	7
	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9
II śn							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
OBIAD	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	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
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 z zieloną pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g		plastry buraka z zieloną pietruszką	30g	
KOLACJA	misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g		misk sałat	10g	
	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7
	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3,4
Po	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7

energia (kcal)	2 191	2 186	2 283	2 283	2 219
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

PIĄTEK 24.04.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10
	kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g	
II śn							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie)	200g	4
	surówka z kapusty kiszonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew)	120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z kapusty kiszonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew)	120g		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	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek zielony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
KOLACJA	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7
	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10
VI śn	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)	2 289	2 273	2 342	2 338	2 317
białko (g)	128,3	128,3	131,1	135,5	131,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	67,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

SOBOTA 25.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 (cukinia, koper, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g	
zs							banan zielony	1szt		banan	1szt				
obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		pieczony burak plastry	30g		oliwki czarne połówki	30g		pieczony burak plastry	30g		pieczony burak plastry	30g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
ns	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		

NIEDZIELA 26.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	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
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		frankfurterka z wody	60g	
	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach	150g (100, 50g)	3,7
śniadanie							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
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
	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	150g	1a	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	150g	1a
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g		pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, oliwa, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4
	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7

energia (kcal)	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

PONIEDZIAŁEK 27.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	60g		szynka drobiowa 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
śn							jabłko	150g		jabłko	150g				
OBIAD	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki)	300g	1a,9
	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
	ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	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	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		burak gotowany, kostka	30g		papryka żółta	30g		burak gotowany, kostka	30g		burak gotowany, kostka	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	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
po	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7

energia (kcal)	2 281	2 259	2 262	2 360	2 199
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5
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

WTOREK 28.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		pasta z cukinii (cukinia, olej, zioła, sól)	30g		ogórek konserwowy	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, zioła, sól)	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, zioła, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7	serek śmietankowy kanapkowy	80g	7	serek śmietankowy kanapkowy	60g	7
zs							gruszka	150g		gruszka	150g				
obiad	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9
	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sół, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sół, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sół, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sół, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sół, pieprz)	200g	
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
kolacja	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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 w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
nn	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	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

ŚRODA 29.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		marchew z wody, plastry	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
	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki)	150g	3, 10
PŚ							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIAD	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,3
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		burak gotowany	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		burak gotowany	150g	7	burak gotowany	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
KOLACJA	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka zielona, oliwa, sól)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PŚ	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
energia (kcal)	2 295			2 279			2 254			2 301			2 212		
białko (g)	104,3			104,3			107,4			116			107,2		
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		

CZWARTEK 30.04.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

	PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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		dynia gotowana, kostka	30g		ogórek kiszony	30g		dynia gotowana, kostka	30g		dynia gotowana, kostka	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	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	
śniadanie							jabłko	150g		jabłko	150g				
obiad	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	`120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
kolacja	ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g		pasta z buraka z pietruszką (burak, pietruszka nać, sól, olej)	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (łopatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez)	60g	3, 10
	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7
	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	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