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** | GoEuroMediCareyca i produkty pochodne |
| **11** | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| **12** | Dwutlenek siarki i siaEuroMediCareany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO2 |
| **13** | Łubin i produkty pochodne |
| **14** | Mięczaki i produkty pochodne |

SOBOTA 1.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | | | marchew w plastekach gotowana | | | ogórek zielony | | | marchew w plastekach gotowana | | | marchew w plastekach gotowana | | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 |
| | serek grani z koperkiem | 60g | 7 | serek grani z koperkiem | 60g | 7 | serek grani z koperkiem | 60g | 7 | serek grani z koperkiem | 80g | 7 | serek grani z koperkiem | 60g | 7 |
| zś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) | 300g | 9 | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) | 300g | 9 | jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) | 300g | 9 | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) | 300g | 9 | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) | 300g | 9 |
| | ryż jaśminowy | 150g | | ryż jaśminowy | 150g | | ryż brązowy | 150g | | ryż jaśminowy | 150g | | ryż jaśminowy | 150g | |
| | duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) | 350g | 6, 9 | duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) | 350g | 6, 9 | duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) | 350g | 6, 9 | duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) | 350g | 6, 9 | duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) | 350g | 6, 9 |
| | kalafior gotowany | 120g | | kalafior gotowany | 120g | | kalafior gotowany | 120g | | kalafior gotowany | 120g | | kalafior gotowany | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | | ogórek zielony | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty | 80g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 |
| | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 60g | |
| PN | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 043 | 2 013 | 2 287 | 2 294 | 2 079 |
| białko (g) | 104 | 105,1 | 138 | 144,1 | 139,5 |
| tłuszcze ogółem (g) | 50,2 | 53,5 | 59 | 57,7 | 51,1 |
| 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 2.08.2026 | JADŁOSPIS EMC EuroMediCare | cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | | ogórek zielony | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | ser topiony (2 plastry) | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | ser topiony (2 plastry) | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | |
| 2ś | | | | | | | 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 | 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 |
| | szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g | 1a,9 | szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g | 1a,9 | szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g | 1a,9 | szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g | 1a,9 | szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (łopatka 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 | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a |
| | sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper) | 150g | 7 | sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper) | 150g | 7 | sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper) | 150g | 7 | sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper) | 150g | 7 | sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper) | 150g | 7 |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | pasta rybna (szprot w pomidorach) | 60g | 4 | pasta rybna (szprot w sosie własnym) | 60g | 4 | pasta rybna (szprot w pomidorach) | 60g | 4 | pasta rybna (szprot w pomidorach) | 60g | 4 | pasta rybna (szprot w sosie własnym) | 60g | 4 |
| | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 |
| PN | jogurt 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) | 2 036 | 2 006 | 2 219 | 2 217 | 2 092 |
| białko (g) | 99,6 | 99,2 | 98,4 | 104,5 | 103,8 |
| tłuszcze ogółem (g) | 61 | 60,5 | 64,4 | 62,1 | 51,3 |
| 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 |

**PONIEDZIAŁEK 3.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU[B] | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka zielona | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | papryka zielona | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | serek kanapkowy | 80g | 7 | serek kanapkowy | 80g | 7 | serek kanapkowy | 80g | 7 | serek kanapkowy | 80g | 7 | serek kanapkowy | 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 | |
| | zś | | | | | | sok warzywny | 200ml | | sok warzywny | 200ml | | | | |
| OBIAD | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) ziemniaki z wody sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) herbata owocowa | 300g 200g 200g 120g 250ml | 1c,9 1a,9 | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) ziemniaki z wody brokuł z wody herbata owocowa | 300g 200g 200g 120g 250ml | 1c,9 1a,9 | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) ziemniaki z wody sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) herbata owocowa | 300g 200g 200g 120g 250ml | 1c,9 1a,9 | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) ziemniaki z wody brokuł z wody herbata owocowa | 300g 200g 200g 120g 250ml | 1c,9 1a,9 | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) ziemniaki z wody brokuł z wody herbata owocowa | 300g 200g 200g 120g 250ml | 1c,9 1a,9 |
| | **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek fromage | 60g | 7 | serek fromage | 80g | 7 | serek fromage | 60g | 7 | serek fromage | 80g | 7 | serek fromage | 80g | 7 |
| | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | |
| PN | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 046 | 2 030 | 2 299 | 2 306 | 2 180 |
| białko (g) | 102,6 | 103,6 | 134,3 | 140,4 | 135,7 |
| tłuszcze ogółem (g) | 58,6 | 59,2 | 64,4 | 63,1 | 50,5 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,2 | 30,1 | 30,8 | 31 | 30,3 |
| węglowodany ogółem (g) | 301,2 | 301,8 | 313,7 | 299 | 313,7 |
| mono i disacharydy (g) | 50,2 | 51,2 | 49,1 | 50,2 | 52,1 |
| błonnik (g) | 25,9 | 25,7 | 42,3 | 27,7 | 37,6 |
| sód | 2591,8 | 3496,9 | 2759,7 | 1840,4 | 3676 |

WTOREK 4.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | ALERGENY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| OBIAD | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka zielona | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | papryka zielona | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 |
| | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | |
| | zś | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| | krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 |
| | schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) | 200g | 1a,7 | duszony filet z kurczaka a''la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) | 200g | | schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) | 200g | 1a,7 | duszony filet z kurczaka a''la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) | 200g | | duszony filet z kurczaka a''la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) | 200g | |
| | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | |
| | Colesław (białka kapusta, marchew, cebula, pietruszka nać, majonez, sól, pieprz) | `120g | 3, 10 | fasolka szparagowa z wody | 120g | | Colesław (białka kapusta, marchew, cebula, pietruszka nać, majonez, sól, pieprz) | `120g | 3, 10 | 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 | |
| | PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | 30g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 1a,3,4,7 | sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 1a,3,4,7 | sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 1a,3,4,7 | sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 1a,3,4,7 | sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 1a,3,4,7 |
| | mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 085 | 2 078 | 2 389 | 2 391 | 2 142 |
| białko (g) | 104,1 | 104,1 | 136,9 | 143,5 | 137,2 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,8 | 66,4 | 71,9 | 70,9 | 51,8 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,7 | 26,6 | 27,4 | 28 | 26,8 |
| węglowodany ogółem (g) | 315,9 | 316,5 | 327,1 | 312,8 | 328,4 |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | 59,9 | 58,1 | 44,2 | 50,8 |
| błonnik (g) | 34,9 | 34,7 | 51,9 | 37,4 | 46,6 |
| sód | 2500,1 | 3405,2 | 3053,2 | 1965,2 | 3584,3 |

ŚRODA 5.08.2026 | JADŁOSPIS EMC EuroMediCare | cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka czerwona | 60g | | pomidor | 60g | | papryka czerwona | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | burak pieczony plastry | 30g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 |
| | hummus | 60g | 6, 10 | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | hummus | 60g | 6, 10 | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| OBIAD | 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 | 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 | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 9 |
| | polędwiczki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 9 | polędwiczki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 9 | polędwiczki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 9 | polędwiczki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 9 | polędwiczki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 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 |
| | bukiet warzyw z wody | 150g | | bukiet warzyw z wody | 150g | | bukiet warzyw z wody | 150g | | bukiet warzyw z wody | 150g | 7 | bukiet warzyw z wody | 150g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól, koper, olej) | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 |
| | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | |
| PN | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 037 | 2 018 | 2 218 | 2 236 | 2 055 |
| białko (g) | 100,2 | 100,2 | 101,2 | 107,5 | 103,2 |
| tłuszcze ogółem (g) | 53,4 | 54 | 59,8 | 58,6 | 51,5 |
| 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 |

CZWARTEK 6.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — Cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | rzodkiew | 90g | | pomidorki koktajlowe | 90g | | rzodkiew | 90g | | pomidorki koktajlowe | 90g | | pomidorki koktajlowe | 90g | |
| | ogórek małosolny | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | | ogórek małosolny | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | | burak gotowany, kostka | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | ser capri plastry | 60g | 7 | ser capri plastry | 60g | 7 | ser capri plastry | 60g | 7 | ser capri plastry | 60g | 7 | ser capri plastry | 60g | 7 |
| | 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 |
| zś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 1a, 9 | zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 1a, 9 | zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 1a, 9 | zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 1a, 9 | zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła) | 300g | 1a, 9 |
| | kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła) | 200g | 1a, 3 | duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 1a, 3, 9 | kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła) | 200g | 1a, 3 | duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 1a, 3, 9 | duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 1a, 3, 9 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| KOLACJA | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) | 150g | 1a,3,7 | zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka) | 150g | 1a,3,7 | zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) | 150g | 1a,3,7 | zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) | 150g | 1a,3,7 | zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka) | 150g | 1a,3,7 |
| | serek kanapkowy ziołowy | 60g | 7 | serek kanapkowy ziołowy | 60g | 7 | serek kanapkowy ziołowy | 60g | 7 | serek kanapkowy ziołowy | 60g | 7 | serek kanapkowy ziołowy | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 096 | 2 101 | 2 210 | 2 216 | 2 105 |
| białko (g) | 105,2 | 105,2 | 94,4 | 100,5 | 105,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 57 | 57,6 | 58,9 | 57,7 | 48,9 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 18,8 | 18,7 | 18,8 | 19,1 | 18,9 |
| węglowodany ogółem (g) | 329,6 | 330,2 | 344,6 | 329,9 | 340,4 |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 | 59,5 | 52,3 | 58,5 | 59,8 |
| błonnik (g) | 30,8 | 30,6 | 45,3 | 30,8 | 41,5 |
| sód | 2296 | 3201,1 | 3392,8 | 2473,5 | 3358,9 |

PIĄTEK 7.08.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka żółta | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | | papryka żółta | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) | 80g | 7 | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) | 80g | 7 | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) | 80g | 7 | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) | 80g | 7 | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) | 80g | 7 |
| | fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) | 100g | 3 | fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) | 100g | 3 | fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) | 100g | 3 | fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) | 100g | 3 | fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) | 100g | 3 |
| 2ś | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| OBIAD | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) | 300g | 9 | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) | 300g | 9 | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) | 300g | 9 | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) | 300g | 9 | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) | 300g | 9 |
| | zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej). | 300g | 4 | zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). | 300g | 4 | zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej). | 300g | 4 | zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). | 300g | 4 | zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). | 300g | 4 |
| | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| KOLACJA | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka zielona | 30g | | marachew z wody, kostka | 30g | | papryka zielona | 30g | | marachew z wody, kostka | 30g | | marachew z wody, kostka | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | twaróg plstry | 60g | 7 | twaróg plstry | 60g | 7 | twaróg plstry | 60g | 7 | twaróg plstry | 60g | 7 | twaróg plstry | 60g | 7 |
| | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | |
| PN | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 |
| energia (kcal) | 2 096 | | | 2 080 | | | 2 210 | | | 2 216 | | | 2 125 | | |
| białko (g) | 97,2 | | | 97,2 | | | 94,4 | | | 100,5 | | | 100,3 | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 57 | | | 57,6 | | | 58,9 | | | 57,7 | | | 48,9 | | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 18,8 | | | 18,7 | | | 18,8 | | | 19,1 | | | 18,9 | | |
| węglowodany ogółem (g) | 329,6 | | | 330,2 | | | 344,6 | | | 329,9 | | | 340,4 | | |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 | | | 59,5 | | | 52,3 | | | 58,5 | | | 59,8 | | |
| błonnik (g) | 30,8 | | | 30,6 | | | 45,3 | | | 30,8 | | | 41,5 | | |
| sód | 2296 | | | 3201,1 | | | 3392,8 | | | 2473,5 | | | 3358,9 | | |

SOBOTA 8.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU[8] | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | marchew w kostkach gotowana | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | 7 | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | 7 | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | 7 | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | 7 | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | 7 |
| | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 80g | | polędwica drobiowa | 60g | |
| zś | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| OBIAD | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | 9 | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | 9 | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | 9 | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | 9 | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | 9 |
| | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszce, marchew) | 300g | 9 | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszce, marchew) | 300g | 9 | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszce, marchew) | 300g | 9 | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszce, marchew) | 300g | 9 | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszce, marchew) | 300g | 9 |
| | gotowany makaron spaghetti pszenny | 150g | 1a | gotowany makaron spaghetti pszenny | 150g | 1a | gotowany makaron spaghetti pszenny razowy | 150g | 1a | gotowany makaron spaghetti pszenny | 150g | 1a | gotowany makaron spaghetti pszenny | 150g | 1a |
| | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka żółta | 30g | | marchewka baby z wody | 30g | | papryka żółta | 30g | | marchewka baby z wody | 30g | | marchewka baby z wody | 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 |
| PN | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 067 | 2 045 | 2 180 | 2 210 | 2 096 |
| białko (g) | 105,8 | 105,6 | 113 | 121,2 | 108,7 |
| tłuszcze ogółem (g) | 62,4 | 62,9 | 64,3 | 64,3 | 54,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,6 | 24,5 | 24,6 | 24,8 | 24,7 |
| węglowodany ogółem (g) | 276 | 275,5 | 291 | 277,3 | 287,3 |
| mono i disacharydy (g) | 56,9 | 47,2 | 51,7 | 57,4 | 58,7 |
| błonnik (g) | 26,2 | 25,6 | 40,8 | 26,7 | 37,4 |
| sód | 1166,8 | 2074,3 | 2263,6 | 1368 | 2253,4 |

NIEDZIELA 9.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — cateri

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | | ogórek zielony | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | biała parówkowa z wody | 120g | | biała parówkowa z wody | 120g | | biała parówkowa z wody | 120g | | biała parówkowa z wody | 120g | | biała parówkowa z wody | 120g | |
| | serek grani z pietruszką | 60g | 7 | serek grani z pietruszką | 60g | 7 | serek grani z pietruszką | 60g | 7 | serek grani z pietruszką | 60g | 7 | serek grani z pietruszką | 60g | 7 |
| zś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| 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 | 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 |
| | pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) | 200g | 9 | pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) | 200g | 9 | pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (łopatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) | 200g | 9 | pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) | 200g | 9 | pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) | 200g | 9 |
| | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | |
| | 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 | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka żółta | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | | papryka żółta | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | |
| | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | |
| | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 |
| | pasta z fasoli ( fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz) | 60g | | szynka wiejska | 60g | | pasta z fasoli ( fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz) | 60g | | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | |
| PN | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 091 | 2 075 | 2 244 | 2 251 | 2 120 |
| białko (g) | 103,2 | 101 | 114,8 | 120,9 | 116,1 |
| tłuszcze ogółem (g) | 69,7 | 70,1 | 75,5 | 74,2 | 51,5 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,9 | 34,7 | 35,5 | 35,7 | 25 |
| 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 |

**PONIEDZIAŁEK 10.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — catering

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | 30g | | pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) | 30g | | pasta z cukinii z kolendrą (cukinia, kolendra, olej, sól) | 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 | 60g | 7 | mozzarella kulki | 60g | 7 |
| | krakowska plastry | 60g | | krakowska plastry | 60g | | krakowska plastry | 60g | | krakowska plastry | 60g | | krakowska plastry | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | | | |
| OBIAD | krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) | 300g | 7,9 | krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) | 300g | 7,9 | krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) | 300g | 7,9 | krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) | 300g | 7,9 | jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) | 300g | 9 |
| | gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 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, 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, 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, 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, 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 | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | | surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła) | 120g | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka żółta | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | papryka żółta | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| | 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) | 2 032 | 2 042 | 2 334 | 2 356 | 2 195 |
| białko (g) | 105,1 | 103,9 | 116,9 | 121,6 | 118,4 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,6 | 66,2 | 71,9 | 70,3 | 51,5 |
| 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 |

## WTOREK 11.08.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | burak gotowany w plastrach | 30g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | szynka drobiowa kanapkowa | 80g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | |
| | jajko na twardo | 100g | 3 | jajko na miękko | 100g | 3 | jajko na twardo | 100g | 3 | jajko na miękko | 100g | 3 | serek kanapkowy | 60g | 7 |
| 2Ś | | | | | | | jabłko | 150g | | jabłko | 150g | | | | |
| OBIAD | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 |
| | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | 9 | duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | 9 | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | 9 | duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | 9 | duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | 9 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | Colesław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez) | 120g | 3, 10 | marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną | 120g | | Colesław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez) | 120g | 3, 10 | marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną | 120g | | marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka konserwowa | 90g | | pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | papryka konserwowa | 90g | | pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek kanapkowy z bazylią | 60g | 7 | serek kanapkowy z bazylią | 60g | 7 | serek kanapkowy z bazylią | 60g | 7 | serek kanapkowy z bazylią | 80g | 7 | serek kanapkowy z bazylią | 60g | 7 |
| | sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) | 200g | 7 | sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) | 200g | 7 | sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) | 200g | 7 | sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) | 200g | 7 | sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) | 200g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 043 | 2 027 | 2 290 | 2 337 | 2 136 |
| białko (g) | 107,7 | 107,8 | 118,3 | 125,7 | 119,4 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,9 | 66,1 | 71,8 | 70,5 | 57,1 |
| 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 |

ŚRODA 12.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka żółta | 30g | | ogórek zielony bez skórki | 30g | | papryka żółta | 30g | | ogórek zielony bez skórki | 30g | | ogórek zielony bez skórki | 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 | |
| | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) | 80g | 7 | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) | 80g | 7 | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) | 80g | 7 | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) | 80g | 7 | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) | 80g | 7 |
| 2Ś | | | | | | | gruszka | 150g | | gruszka | 200g | | | | |
| | 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 |
| | duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | 9 | duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | 9 | duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | 9 | duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 200g | 9 | duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | 9 |
| | smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) | 3 szt (200g) | 1a, 3 | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) | 3 szt (200g) | 1a, 3 | smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) | 3 szt (200g) | 1a, 3 | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) | 3 szt (200g) | 1a, 3 | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) | 3 szt (200g) | 1a, 3 |
| | surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | 9 | brokuł z wody | 120g | | surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | 9 | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| KOLACJA | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka konserwowa czerwona | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | papryka konserwowa czerwona | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 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 |
| | pasztet drobiowy | 60g | | szynka kanapkowa | 60g | | pasztet drobiowy | 60g | | szynka kanapkowa | 60g | | szynka kanapkowa | 60g | |
| PN | kefir | 200g | 7 | kefir | 200g | 7 | kefir | 200g | 7 | kefir | 200g | 7 | kefir | 200g | 7 |
| energia (kcal) | 2 043 | | | 2 027 | | | 2 290 | | | 2 337 | | | 2 136 | | |
| białko (g) | 107,7 | | | 107,8 | | | 118,3 | | | 125,7 | | | 119,4 | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,9 | | | 66,1 | | | 71,8 | | | 70,5 | | | 57,1 | | |
| 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 13.08.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka żółta | 30g | | marchew z wody, kostka | 30g | | papryka żółta | 30g | | marchew z wody, kostka | 30g | | marchew z wody, kostka | 30g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | |
| | ser topiony (2 plastry) | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | ser topiony (2 plastry) | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| 2Ś | | | | | | | gruszka | 100g | | gruszka | 100g | | | | |
| OBIAD | ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka) | 300g | 7,9 | jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) | 300g | 9 | ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka) | 300g | 7,9 | jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) | 300g | 9 | jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) | 300g | 9 |
| | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a,3 | duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a,3 | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a,3 | duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a,3 | duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a,3 |
| | kasza pęczak | 150g | 1c | kasza jęczmienna | 150g | 1c | kasza pęczak | 150g | 1c | kasza jęczmienna | 150g | 1c | kasza jęczmienna | 150g | 1c |
| | biała kapusta z olejem rzepakowym | 120g | | kalafior z wody | 120g | | biała kapusta z olejem rzepakowym | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| KOLACJA | ogórek | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | | ogórek | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 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 |
| | schab pieczony | 60g | | schab pieczony | 60g | | schab pieczony | 60g | | schab pieczony | 60g | | schab pieczony | 60g | |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 093 | 2 077 | 2 246 | 2 259 | 2 027 |
| białko (g) | 99,5 | 98,7 | 109,1 | 115,7 | 100,6 |
| tłuszcze ogółem (g) | 74,3 | 74,9 | 80,1 | 79,1 | 56,2 |
| kwasy tłuszczowe 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 14.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — catering

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | |
| | mozzarella kulki | 60g | 7 | mozzarella kulki | 60g | 7 | mozzarella kulki | 60g | 7 | mozzarella kulki | 60g | 7 | mozzarella kulki | 60g | 7 |
| | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 80g | | polędwica drobiowa | 60g | |
| | zś | | | | | | jabłko | 1sze | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | 9 |
| | ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | 1a,3,4 | ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | 1a,3,4 | ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | 1a,3,4 | ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | 1a,3,4 | ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | 1a,3,4 |
| | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | |
| | warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). | 120g | 9 | warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). | 120g | 9 | warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). | 120g | 9 | warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). | 120g | 9 | warzywa duszone (marchew, pietruszka, seler, olej, przyprawy, pieprz, sól). | 120g | 9 |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| | PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | pomidor | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) | 150g | 1a,3,7 | naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) | 150g | 1a,3,7 | naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) | 150g | 1a,3,7 | naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) | 150g | 1a,3,7 | naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) | 150g | 1a,3,7 |
| | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | |
| PN | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 093 | 2 077 | 2 246 | 2 259 | 2 027 |
| białko (g) | 99,5 | 98,7 | 109,1 | 115,7 | 100,6 |
| tłuszcze ogółem (g) | 74,3 | 74,9 | 80,1 | 79,1 | 56,2 |
| kwasy tłuszczowe 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 |

SOBOTA 15.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek kiszony | 90g | | marchew baby | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | marchew baby | 90g | | marchew baby | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3, 10 |
| | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| 2S | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| OBIAD | zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) | 300g | 9 | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) | 300g | 9 | zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) | 300g | 9 | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) | 300g | 9 | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) | 300g | 9 |
| | makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzyca, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 350g | 1a,3,6,9 | makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 350g | 1a,3,6,9 | makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzyca, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 350g | 1a,3,6,9 | makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 350g | 1a,3,6,9 | makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 350g | 1a,3,9 |
| | szpinak na ciepło ( szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) | 150g | 3, 7 | szpinak na ciepło ( szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) | 150g | 3, 7 | szpinak na ciepło ( szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) | 150g | 3, 7 | szpinak na ciepło ( szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) | 120g | | szpinak na ciepło ( szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka żółta | 30g | | plastry gotowanej cukinii | 30g | | papryka żółta | 30g | | plastry gotowanej cukinii | 30g | | plastry gotowanej cukinii | 30g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | 9 | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | 9 | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | 9 | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | 9 | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | 9 |
| | ser topiony 2 plastry | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony plastry | 60g | 7 | ser topiony 2 plastry | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony plastry | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony plastry | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 025 | 2 030 | 2 287 | 2 296 | 2 053 |
| białko (g) | 102,7 | 101 | 110,4 | 116,9 | 102,7 |
| tłuszcze ogółem (g) | 60,3 | 60,8 | 66,4 | 64,8 | 52,2 |
| kwasy tłuszczowe 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 |

NIEDZIELA 16.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | czarne oliwki połówki | 30g | | burak gotowany w plastrach | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek kanapkowy z rzodkiewką | 60g | 7 | serek kanapkowy kremowy | 60g | 7 | serek kanapkowy z rzodkiewką | 60g | 7 | serek kanapkowy kremowy | 60g | 7 | serek kanapkowy kremowy | 60g | 7 |
| | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | |
| 25 | | | | | | | 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 | 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 |
| | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | 7,9 | pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | 7,9 | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | 7,9 | pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | 7,9 | pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | 7,9 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami | `120g | | marchew tarta z olejem rzepakowym | 120g | | kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami | `120g | | marchew tarta z olejem rzepakowym | 120g | | marchew tarta z olejem rzepakowym | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | twaróg półtłusty plastry | 60g | 7 | twaróg półtłusty plastry | 60g | 7 | twaróg półtłusty plastry | 60g | 7 | twaróg półtłusty plastry | 60g | 7 | twaróg półtłusty plastry | 60g | 7 |
| | pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) | 100g | 4 | pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) | 100g | 4 | pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) | 100g | 4 | pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) | 100g | 4 | pasta z makreli (makrela, koper) | 100g | 4 |
| PN | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 008 | 2 097 | 2 268 | 2 254 | 2 036 |
| białko (g) | 102,3 | 101,2 | 112,5 | 115,3 | 101,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 60,9 | 61,5 | 72,6 | 70,8 | 52,8 |
| kwasy tłuszczowe 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 |

**PONIEDZIAŁEK 17.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka konserwowa | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | | papryka konserwowa | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | | marchew z wody, kostka | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella 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 | |
| 2Ś | | | | | | | sok warzywny | 200ml | | sok warzywny | 200ml | | | | |
| OBIAD | minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) | 300g | 1a,7,9 | minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) | 300g | 1a,7,9 | minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny razowy) | 300g | 1a,7,9 | minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) | 300g | 1a,7,9 | minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) | 300g | 1a,7,9 |
| | klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) | 150g | 9 | klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) | 150g | 9 | klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) | 150g | 9 | klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) | 150g | 9 | klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) | 150g | 9 |
| | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | |
| | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | | surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| KOLACJA | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | |
| | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | |
| | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 |
| | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) | 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a, 3 | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) | 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a, 3 | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) | 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a, 3 | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) | 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a, 3 | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) | 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a, 3 |
| PN | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 079 | 2 072 | 2 272 | 2 278 | 2 001 |
| białko (g) | 101,5 | 98,4 | 110,2 | 116,9 | 101,4 |
| tłuszcze ogółem (g) | 54 | 54,5 | 60,2 | 58,4 | 51,8 |
| 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 |

**WTOREK 18.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — tacatering

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | ALERGENY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| OBIAD | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek małosolny | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | | ogórek małosolny | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła) | 120g | 3, 7 | fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła) | 120g | 3, 7 | fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła) | 120g | 3, 7 | fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła) | 120g | 3, 7 | fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła) | 120g | 3, 7 |
| | 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 | |
| 2Ś | | | | | | | jabłko | 150g | | jabłko | 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 |
| | pieczona pałka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 150g | 9 | pieczona pałka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 150g | 9 | pieczona pałka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 150g | 9 | pieczona pałka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 150g | 9 | pieczona pałka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 150g | 9 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać | 150g | | marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól | 150g | | surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać | 150g | | marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól | 150g | | marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól | 150g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | ser 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 |
| | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) | 60g | 1a, 3, 9 |
| PN | jogurt pitny naturalny | 200ml | 7 | jogurt pitny naturalny | 200ml | 7 | jogurt pitny naturalny | 200ml | 7 | jogurt pitny naturalny | 200ml | 7 | jogurt pitny naturalny | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 058 | 2 057 | 2 276 | 2 273 | 2 084 |
| białko (g) | 97 | 99,3 | 114,1 | 120,4 | 99,9 |
| tłuszcze ogółem (g) | 79,4 | 79,9 | 81,3 | 79,7 | 51,3 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 31 | 30,9 | 31 | 31,3 | 21,1 |
| 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 19.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) | 80g | | pasta twarogowa z koperkiem | 80g | 7 | pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) | 80g | | pasta twarogowa z koperkiem | 100g | 7 | pasta twarogowa z koperkiem | 80g | 7 |
| | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 100g | | gruszka | 100g | | | | |
| OBIAD | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 |
| | duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | 9 | gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | 9 | duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | 9 | gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | 9 | gotowana pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pierś drobiowa 150g, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | 9 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | 9 | brokuł z wody | 120g | | surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | 9 | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | rzodkiewka | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) | 90g | | rzodkiewka | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego | 80g | 7 | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego | 80g | 7 | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego | 80g | 7 | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego | 80g | 7 | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego | 80g | 7 |
| | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 |
| PN | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 178 | 2 174 | 2 343 | 2 337 | 2 118 |
| białko (g) | 106,3 | 118,3 | 131,1 | 135,5 | 111,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 28,5 |
| 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 |

**CZWARTEK 20.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | oliwki | 90g | | oliwki | 90g | | oliwki | 90g | | oliwki | 90g | | oliwki | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | szpinak baby | 10g | | szpinak baby | 10g | | szpinak baby | 10g | | szpinak baby | 10g | | szpinak baby | 10g | |
| | twaróg plastry | 60g | 7 | twaróg plastry | 60g | 7 | twaróg plastry | 60g | 7 | twaróg plastry | 60g | 7 | twaróg plastry | 60g | 7 |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 80g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | gruszka | 150g | | gruszka | 150g | | | | |
| | krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 |
| | smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | 1a, 3 | duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | 1a, 3 | smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | 1a, 3 | duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | 1a, 3 | duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | 1a, 3 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | | burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 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 | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | |
| | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | |
| | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym | 250g (80g, 80g,20 g,50g) | 3,7 | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym | 250g (80g, 80g,20 g,50g) | 3,7 | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym | 250g (80g, 80g,20 g,50g) | 3,7 | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym | 250g (80g, 80g,2 0g,50 g) | 3,7 | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym | 250g (80g, 80g,20 g,50g) | 3,7 |
| PN | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 033 | 2 012 | 2 267 | 2 289 | 2 069 |
| białko (g) | 104 | 105,1 | 138 | 144,1 | 109,5 |
| 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 |

PIĄTEK 21.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — Gastrina

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | 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 | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | serek kanapkowy | 60g | 7 | serek kanapkowy | 60g | 7 | serek kanapkowy | 60g | 7 | serek kanapkowy | 80g | 7 | serek kanapkowy | 60g | 7 |
| | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| OBIAD | zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 3, 9 | zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 | zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) | 300g | 9 |
| | duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). | 300g | 3, 4 | duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). | 300g | 3, 4 | duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). | 300g | 3, 4 | duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). | 300g | 3, 4 | duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). | 300g | 3, 4 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) | 120g | | marchew tarta z jabłkiem (oliwa) | 120g | | surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) | 120g | | marchew tarta z jabłkiem (oliwa) | 120g | | marchew tarta z jabłkiem (oliwa) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | papryka konserwowa czerwona | 30g | | burak gotowany plastry | 30g | | papryka konserwowa czerwona | 30g | | burak gotowany plastry | 30g | | burak gotowany plastry | 30g | |
| | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | |
| | leczo z cukinią (kiełbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz) | 150g | | leczo z cukinią (kiełbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz) | 150g | | leczo z cukinią (kiełbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz) | 150g | | leczo z cukinią (kiełbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz) | 150g | | leczo z cukinią (kiełbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz) | 150g | |
| | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 | jogurt naturalny | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 058 | 2 057 | 2 276 | 2 273 | 2 084 |
| białko (g) | 97 | 99,3 | 114,1 | 120,4 | 99,9 |
| tłuszcze ogółem (g) | 79,4 | 79,9 | 81,3 | 79,7 | 51,3 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 31 | 30,9 | 31 | 31,3 | 21,1 |
| 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 |

**SOBOTA 22.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGEN | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGEN | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGEN | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGEN | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | ALERGEN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) | 200ml | 1b,1c,7 | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) | 200ml | 1b,1c,7 | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) | 200ml | 1b,1c,7 | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) | 200ml | 1b,1c,7 | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) | 200ml | 1b,1c,7 |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek kiszony | 90g | | marchew baby, gotowana | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | marchew baby, gotowana | 90g | | marchew baby, gotowana | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3 | pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | 3 |
| | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | szynka wiejska gotowana | 60g | | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | 11 | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | jabłko | 1 szt | | jabłko | 1 szt | | | | |
| OBIAD | zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g | 9 | zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g | 9 |
| | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | 1a,3 | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | 1a,3,9 | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | 1a,3 | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | 1a,3,9 | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | 1a,3,9 |
| | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 200g | | ryż basmati | 200g | | ryż basmati | 200g | | ryż basmati | 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 | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 60g | | burak plastry | 90g | | ogórek zielony | 90g | | burak plastry | 90g | | burak plastry | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | |
| | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | 1a,3,7 | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) | 200g | 1a,3,7 | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | 1a,3,7 | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | 1a,3,7 | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) | 200g | 1a,3,7 |
| PN | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 089 | 2 073 | 2 342 | 2 338 | 2 117 |
| białko (g) | 108,3 | 107,3 | 138,1 | 145,5 | 108,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 27,5 |
| 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 |

NIEDZIELA 23.08.2026 | JADŁOSPIS EMC EuroMediCare | Cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rzodkiewka | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | rzodkiewka | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | serek wiejski z koperkiem | 100g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 100g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 100g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 100g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 100g | 7 |
| | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | |
| 25 | | | | | | | gruszka | 1 szt | | gruszka | 1 szt | | | | |
| 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 | 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 |
| | pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy) | 150g | 1a,3 | pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy) | 150g | 1a,3 | pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy) | 150g | 1a,3 | pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy) | 150g | 1a,3 | pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy) | 150g | 1a,3 |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól | 120g | | kafafior z wody | 120g | | surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól | 120g | | kafafior z wody | 120g | | kafafior z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka czerwona | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | | papryka czerwona | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 | pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g ,5g) | 3,4 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 188 | 2 174 | 2 343 | 2 337 | 2 118 |
| białko (g) | 108,3 | 108,3 | 131,1 | 135,5 | 111,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 24,5 |
| 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 |

**PONIEDZIAŁEK 24.08.2026** — **JADŁOSPIS EMC EuroMediCare**

| | PODSTAWOWA | | ALER | ŁATWOSTRAWNA | | ALER | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALER | BOGATOBIAŁKOWA | | ALER | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!! | | ALER |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | rzodkiew | 90g | | marchew baby | 90g | | rzodkiew | 90g | | marchew baby | 90g | | marchew baby | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek kanapkowy bazyliowy | 80g | 7 | serek kanapkowy bazyliowy | 80g | 7 | serek kanapkowy bazyliowy | 80g | 7 | serek kanapkowy bazyliowy | 80g | 7 | serek kanapkowy bazyliowy | 80g | 7 |
| | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | |
| ZUPA | | | | | | | sok pomidorowy | 150ml | | sok pomidorowy | 150ml | | | | |
| OBIAD | kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 300g | 9 |
| | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g | 1a,9 | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g | 1a,9 | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g | 1a,9 | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g | 1a,9 | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g | 3 |
| | kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja) | 200g | 1a,3 | kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja) | 200g | 1a,3 | ziemniaki z wody | 150g | | kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja) | 200g | 1a,3 | kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja) | 200g | 1a,3 |
| | surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól | 120g | | burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) | 120g | | surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól | 120g | | burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) | 120g | | burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| KOLACJA | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz) | 60g | | szynka wiejska | 60g | | pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz) | 60g | | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | |
| | ser żółty | 80g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 80g | 7 | ser żółty | 80g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 80g | 7 | ser żółty odtłuszczony | 80g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 043 | 2 013 | 2 287 | 2 294 | 2 079 |
| białko (g) | 104 | 105,1 | 138 | 144,1 | 109,5 |
| 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 |

WTOREK 25.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | ALERGENY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | ogórek | 30g | | marchewka baby gotowana | 30g | | ogórek | 30g | | marchewka baby gotowana | 30g | | marchewka baby gotowana | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | 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 | |
| | serek grani z ziołami | 80g | 7 | serek grani z ziołami | 80g | 7 | serek grani z ziołami | 80g | 7 | serek grani z ziołami | 80g | 7 | serek grani z ziołami | 80g | 7 |
| 2Ś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 | selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) | 300g | 1a,3,9 |
| | wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | | polędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | | wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | | polędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | | polędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | |
| | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 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 | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną | 90g | | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmielon | 90g | |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| | pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) | 60g | 4 | pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | 4 | pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | 4 | pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | 4 | pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) | 60g | 4 |
| | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 044 | 2 023 | 2 216 | 2 228 | 2 086 |
| białko (g) | 108,4 | 108,2 | 117,1 | 124,2 | 102,8 |
| tłuszcze ogółem (g) | 54,1 | 54,6 | 57,6 | 76,4g | 47,5 |
| 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 |

**ŚRODA 26.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — cater

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka żółta | 30g | | dynia gotowana, kostka | 30g | | papryka żółta | 30g | | dynia gotowana, kostka | 30g | | dynia gotowana, kostka | 30g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | szynka w galarecie | 120g | | szynka w galarecie | 120g | | szynka w galarecie | 120g | | szynka w galarecie | 120g | | szynka w galarecie | 120g | |
| | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 80g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 |
| | zś | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| 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 |
| | gulasz drobiowy (mięso drobiowe 100g, mąka pszenna 10g, marchew, olej rzepakowy 5g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 250g | 1a, 9 | gulasz drobiowy (mięso drobiowe 100g, mąka pszenna 10g, marchew, olej rzepakowy 5g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 250g | 1a, 9 | gulasz drobiowy (mięso drobiowe 100g, mąka pszenna 10g, marchew, olej rzepakowy 5g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 250g | 1a, 9 | gulasz drobiowy (mięso drobiowe 100g, mąka pszenna 10g, marchew, olej rzepakowy 5g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 250g | 1a, 9 | gulasz drobiowy (mięso drobiowe 100g, mąka pszenna 10g, marchew, olej rzepakowy 5g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 250g | 1a, 9 |
| | kasza bulgur | | | | | | | | | | | | | | |
| | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | | burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 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 | |
| | **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | twaróg półtłusty w plastrach | 100g | 7 | twaróg półtłusty w plastrach | 100g | 7 | twaróg półtłusty w plastrach | 100g | 7 | twaróg półtłusty w plastrach | 100g | 7 | twaróg półtłusty w plastrach | 100g | 7 |
| | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | |
| PN | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 211 | 2 216 | 2 283 | 2 283 | 2 199 |
| białko (g) | 106,8 | 106,9 | 108,6 | 119,3 | 105,8 |
| tłuszcze ogółem (g) | 66,6 | 67,2 | 72,8 | 71,4 | 58,5 |
| 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 |

CZWARTEK 27.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 | serek wiejski z ziołami | 80g | 7 |
| | schab pieczony w ziołach | 60g | | schab pieczony w ziołach | 60g | | schab pieczony w ziołach | 60g | | schab pieczony w ziołach | 60g | | schab pieczony w ziołach | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | | | |
| OBIAD | zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 | zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) | 300g | 9 |
| | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g | 7,9 | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g | 7,9 | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g | 7,9 | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g | 7,9 | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g | 7,9 |
| | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a | kasza bulgur | 150g | 1a |
| | tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy | `120g | | tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy | 120g | | tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy | 120g | | tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy | 120g | | tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 3,4,7 | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 3,4,7 | sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 3,4,7 | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 3,4,7 | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) | 250g | 3,4,7 |
| | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 281 | 2 073 | 2 342 | 2 338 | 2 117 |
| białko (g) | 99,7 | 107,3 | 138,1 | 145,5 | 108,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 71,1 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,1 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 27,5 |
| węglowodany ogółem (g) | 328,5 | 304,9 | 315,4 | 300,9 | 315 |
| mono i disacharydy (g) | 50,3 | 57,7 | 55,9 | 59,1 | 61 |
| błonnik (g) | 26,1 | 37,3 | 54,5 | 40g | 48,2 |
| sód | 2019,3 | 3402,7 | 3050,7 | 2256,3 | 3560,5 |

PIĄTEK 28.08.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 80g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | |
| | pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) | 100g | 3, 7 | pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) | 100g | 3, 7 | pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) | 100g | 3, 7 | pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) | 100g | 3, 7 | pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) | 100g | 3, 7 |
| zś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| 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 |
| | smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a,4 | pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a,4 | smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a,4 | pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a,4 | pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a,4 |
| | ziemniaki z wody | 200g | 7 | ziemniaki z wody | 200g | 7 | ziemniaki z wody | 200g | 7 | ziemniaki z wody | 200g | 7 | ziemniaki z wody | 200g | 7 |
| | kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać | 120g | | bukiet warzyw z wody | 120g | | kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać | 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 | |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną | 90g | | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmielon | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | ser żółty | 60g | 7 | ser żłóty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żółty | 60g | 7 | ser żłóty odtłuszczony | 60g | 7 | ser żłóty odtłuszczony | 60g | 7 |
| | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | |
| PN | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 033 | 2 045 | 2 225 | 2 366 | 2 047 |
| białko (g) | 107,5 | 102 | 119,2 | 126,9 | 103,9 |
| tłuszcze ogółem (g) | 62,5 | 56 | 68,8 | 80,5 | 46,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,5 | 22,1 | 26,1 | 23,2 | 22,1 |
| węglowodany ogółem (g) | 284,7 | 291,9 | 306,4 | 298,2 | 295,7 |
| mono i disacharydy (g) | 51,6 | 59,6 | 54 | 57,1 | 50,4 |
| błonnik (g) | 30,5 | 32,4 | 48,3 | 35,9 | 43,8 |
| sód | 2333,3 | 3460,7 | 2503,4 | 2682,6 | 4571,8 |

**SOBOTA 29.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — fcatering

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 | |
| | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 | serek wiejski | 80g | 7 |
| | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | |
| | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 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 |
| | warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 9 | warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 3 | warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 3 | warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 3 | warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) | 200g | 3 |
| | surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól | 120g | 9 | kalafior z wody | 120g | 9 | surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól | 120g | 9 | kalafior z wody | 120g | 9 | kalafior z wody | 120g | 9 |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| | **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek kiszony | 90g | | ogórek kiszony bez skórki | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | ogórek kiszony bez skórki | 90g | | cukinia gotowana plastry | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | szynka z indyka kanapkowa | 60g | | szynka z indyka kanapkowa | 60g | | szynka z indyka kanapkowa | 60g | | szynka z indyka kanapkowa | 60g | | szynka z indyka kanapkowa | 60g | |
| | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | 7 | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | 7 | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | 7 | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | 7 | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | 7 |
| PN | 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 |

| | PODSTAWOWA | ŁATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 095 | 2 013 | 2 254 | 2 294 | 2 079 |
| białko (g) | 104,3 | 105,1 | 117,4 | 144,1 | 109,5 |
| tłuszcze ogółem (g) | 69,9 | 53,5 | 70,8 | 57,7 | 49,8 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 36,5 | 18,1 | 29 | 19 | 18,2 |
| węglowodany ogółem (g) | 255,3 | 313,2 | 270,2 | 310,4 | 328,3 |
| mono i disacharydy (g) | 57,5 | 56,2 | 51,1 | 57,9 | 56,3 |
| błonnik (g) | 18,5 | 35,1 | 35,7 | 39,2 | 49,9 |
| sód | 3001 | 2978,3 | 3790,8 | 1310 | 3198,8 |

NIEDZIELA 30.08.2026 | JADŁOSPIS EMC EuroMediCare | cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU® | | 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 | | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | margaryna | 10g | 7 |
| | papryka zółta | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | | papryka zółta | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | serek kanapkowy z ziołami | 100g | 7 | serek kanapkowy z ziołami | 100g | 7 | serek kanapkowy z ziołami | 100g | 7 | serek kanapkowy z ziołami | 100g | 7 | serek kanapkowy z ziołami | 100g | 7 |
| | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | |
| 2Ś | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| 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 |
| | bitki wieprzowe duszone (polędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a, 9 | bitki wieprzowe duszone (polędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a, 9 | bitki wieprzowe duszone (polędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a, 9 | bitki wieprzowe duszone (polędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a, 9 | bitki wieprzowe duszone (polędwiczka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | 1a, 9 |
| | puree z ziemniaka | 200g | | puree z ziemniaka | 200g | | puree z ziemniaka | 200g | | puree z ziemniaka | 200g | | puree z ziemniaka | 200g | |
| | surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła) | 120g | | marchewka z wody | 120g | | surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła) | 120g | | marchewka z wody | 120g | | marchewka z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| | PODWIECZOREK: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) | 90g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem 30g) | 150g | 1,3,7 | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem bez pestek 30g) | 150g | 1,3,7 | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem b/c 30g) | 150g | 1,3,7 | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem 30g) | 150g | 1,3,7 | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półttusty 50g, dżem bez pestek 30g) | 150g | 1,3,7 |
| PN | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 | kefir | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 049 | 2 033 | 2 239 | 2 246 | 2 083 |
| białko (g) | 101,6 | 101,6 | 111,9 | 118,7 | 104,7 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,7 | 66,3 | 70,5 | 68,7 | 47,6 |
| 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 |

**PONIEDZIAŁEK 31.08.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — Cateringo

| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | papryka zółta | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | | papryka zółta | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 30g | |
| | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | | miks sałat | 10g | |
| | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 | mozzarella plastry | 80g | 7 | mozzarella plastry | 60g | 7 |
| | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 60g | | polędwica z warzywami | 80g | | polędwica z warzywami | 60g | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| OBIAD | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) | 300g | 9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) | 300g | 9 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) | 300g | 9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) | 300g | 9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) | 300g | 9 |
| | smażony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a | pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a | smażony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a | pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a | pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) | 200g | 1a |
| | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | |
| | sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła) | 120g | | tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | | sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła) | 120g | | tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | | tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| **PODWIECZOREK:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | margaryna | 10g | 7 |
| KOLACJA | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | | pasta z pieczonej dyni (dynia, pietruszka nać, sól, olej) | 30g | |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | |
| | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 80g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | |
| | pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz) | 60g | 7 | pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz) | 60g | 7 | pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz) | 60g | 7 | pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz) | 60g | 7 | pasta z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz) | 60g | 7 |
| PN | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 | jogurt naturalny | 150g | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 027 | 2 096 | 2 199 | 2 191 | 2 066 |
| białko (g) | 95,3 | 95,1 | 105,5 | 112,5 | 98,2 |
| tłuszcze ogółem (g) | 67,8 | 69,3 | 68,2 | 69 | 51,6 |
| 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 |