Wykaz alergenów w posiłkach

Oznaczenia stosowane bezpośrednio przy potrawach. W przypadku zbóż zawierających gluten wskazywany jest konkretny rodzaj zboża.

| SKRÓT W JADŁOSPISIE | SUBSTANCJA / PRODUKT POWODUJĄCY ALERGIĘ |
|---|---|
| **PSZ / ŻYT / JĘCZ / OWS / ORK** | Pszenica / żyto / jęczmień / owies / orkisz (zboża zawierające gluten) oraz produkty pochodne |
| **SKO** | Skorupiaki i produkty pochodne |
| **JAJ** | Jaja i produkty pochodne |
| **RYB** | Ryby i produkty pochodne |
| **ORZ.Z** | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne |
| **SOJ** | Soja i produkty pochodne |
| **MLEK** | Mleko i produkty pochodne |
| **ORZ** | Orzechy i produkty pochodne |
| **SEL** | Seler i produkty pochodne |
| **GOR** | Gorczyca i produkty pochodne |
| **SEZ** | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| **SIA** | Dwutlenek siarki i siarczyny >10 mg/kg lub >10 mg/l w przeliczeniu na $SO_2$ |
| **ŁUB** | Łubin i produkty pochodne |
| **MIĘ** | Mięczaki i produkty pochodne |

WTOREK 1.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka czerwona | 90g | | pomidor | 90g | | papryka czerwona | 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 | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK |
| | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | |
| PŚ | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać) | 300g | SEL | krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać) | 300g | SEL | krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać) | 300g | SEL | krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać) | 300g | SEL | krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać) | 300g | SEL |
| | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL |
| | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ |
| | kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym | `120g | | marchew tarta z olejem rzepakowym | 120g | | kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym | `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 | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| LAN | sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK | sałatka makaronowa (makaron **pszenny** 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK | sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK | sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK | sałatka makaronowa (makaron **pszenny** 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| P N | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 095 | 2 069 | 2 288 | 2 295 | 2 129 |
| białko (g) | 99,5 | 101,1 | 108,3 | 114,2 | 109,4 |
| tłuszcze ogółem (g) | 68,4 | 68,7 | 74,6 | 73,2 | 52,1 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,8 | 23,6 | 24,4 | 24,6 | 23,8 |
| węglowodany ogółem (g) | 299,7 | 298,1 | 321,4 | 308 | 312,9 |
| mono i disacharydy (g) | 49 | 50 | 41,4 | 58,7 | 51,8 |
| błonnik (g) | 33,1 | 32 | 50,9 | 37,3 | 45,4 |
| sód | 2930,6 | 3840,5 | 3100,7 | 2228,8 | 4055,1 |

ŚRODA 2.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | 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 | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR |
| | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | mandarynka | 1szt | | mandarynka | 1szt | | | | |
| | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL |
| BIA | 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 | SEL | 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 | SEL | 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 | SEL | 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 | SEL | 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 | SEL |
| | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ |
| | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | 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 | |
| | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK |
| | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | | żywiecka w plastrach | 60g | |
| | P N | | | | | | **maślanka** | 200g | MLEK | **maślanka** | 200g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

CZWARTEK 3.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | pomidor | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | **ser** capri plastry | 60g | MLEK | **ser** capri plastry | 60g | MLEK | **ser** capri plastry | 60g | MLEK | **ser** capri plastry | 60g | MLEK | **ser** capri plastry | 60g | MLEK |
| | schab w galarecie (schab, **seler**, pietruszka, marchew) | 80g | SEL | schab w galarecie (schab, **seler**, pietruszka, marchew) | 80g | SEL | schab w galarecie (schab, **seler**, pietruszka, marchew) | 80g | SEL | schab w galarecie (schab, **seler**, pietruszka, marchew) | 80g | SEL | schab w galarecie (schab, **seler**, pietruszka, marchew) | 80g | SEL |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa szpinakowa z ryżem (ryż brązowy 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL |
| BIA | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | 200g | SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | fasolka szparagowa z wody | 120g | | fasolka szparagowa z wody | 120g | | fasolka szparagowa z wody | 120g | | fasolka szparagowa z wody | 120g | | fasolka szparagowa z wody | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | 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 | |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 80g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| | **serek** kanapkowy ziołowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy ziołowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy ziołowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy ziołowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy ziołowy | 60g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |
| 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 | | |

PIĄTEK 4.09.2026

# JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka żółta | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | | papryka żółta | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | | marchewka baby z wody | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK |
| | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 80g | | polędwica drobiowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka) | 300g | SEL | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL |
| BIA | parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL | parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL | parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna** razowa, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL | parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL | parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL |
| | ziemniaki pieczone | 200g | | ziemniaki pieczone | 200g | | ziemniaki pieczone | 200g | | ziemniaki pieczone | 200g | | ziemniaki pieczone | 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 | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| LA | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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** plstry | 60g | MLEK | **twaróg** plstry | 60g | MLEK | **twaróg** plstry | 60g | MLEK | **twaróg** plstry | 60g | MLEK | **twaróg** plstry | 60g | MLEK |
| | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | | fraknfurterka z wody | 60g | |
| P N | | | | | | | **kefir** | 150g | MLEK | **kefir** | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 036 | 2 006 | 2 119 | 2 117 | 2 092 |
| białko (g) | 99,6 | 99,2 | 98,4 | 104,5 | 103,8 |
| tłuszcze ogółem (g) | 61 | 60,5 | 64,4 | 62,1 | 61,3 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,1 | 24,8 | 25,5 | 25,5 | 24,1 |
| węglowodany ogółem (g) | 312,4 | 312,5 | 340,1 | 325,8 | 332,9 |
| mono i disacharydy (g) | 58,7 | 57,9 | 54,6 | 59,5 | 56,5 |
| błonnik (g) | 32,1 | 31,8 | 47 | 33,2 | 43,8 |
| sód | 2625,8 | 3411,5 | 3780,6 | 2747,8 | 3633,1 |

SOBOTA 5.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | czarne oliwki połówki | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | **serek** kanapkowy śmietankowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 80g | MLEK |
| | **jajko** na twardo | 60g | JAJ, MLEK | **jajko** na miękko | 60g | JAJ | **jajko** na twardo | 60g | JAJ, MLEK | **jajko** na miękko | 60g | JAJ | **jajko** na miękko | 60g | JAJ |
| | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | barszcz ukraiński z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, buraki, ziemniak, biała fasola) | 300g | SEL | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, buraki) | 300g | SEL | barszcz ukraiński z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, buraki, ziemniak, biała fasola) | 300g | SEL | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, buraki) | 300g | SEL | barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, buraki) | 300g | SEL |
| | makaron z sosem warzywnym (makaron **pszenny** penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, suszone pomidory) | 350g | PSZ, SEL | makaron z sosem warzywnym (makaron **pszenny** penne 200g, **tofu** 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, suszone pomidory) | 350g | PSZ, SEL | makaron z sosem warzywnym (makaron **pszenny** razowy penne 200g, **tofu** 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, suszone pomidory) | 350g | PSZ, SEL | makaron z sosem warzywnym (makaron **pszenny** penne 200g, **tofu** 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, suszone pomidory) | 350g | PSZ, SEL | makaron z sosem warzywnym (makaron **pszenny** penne 200g, **tofu** 50g, cukinia 50g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) | 350g | PSZ, SEL |
| | surówka z selera i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | surówka z **selera** i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK |
| | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz) | 60g | JAJ, RYB, GOR | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz) | 60g | JAJ, RYB, GOR | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz) | 60g | JAJ, RYB, GOR | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz) | 60g | JAJ, RYB, GOR | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz) | 60g | JAJ, RYB, GOR |
| | | | | | | | **maślanka** | 200ml | MLEK | **maślanka** | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

NIEDZIELA 6.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | | ogórek zielony | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 90g | |
| ADI | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, **kasza** manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL |
| | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK |
| ZŚ | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g | 300g | SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL |
| BIA | pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) | 150g | SEL | pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) | 150g | SEL | duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) | 150g | SEL |
| | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | |
| | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LAN | papryka żółta | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | | papryka żółta | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | |
| | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | |
| | **serek** grani z pietruszką | 60g | MLEK | **serek** grani z pietruszką | 60g | MLEK | **serek** grani z pietruszką | 60g | MLEK | **serek** grani z pietruszką | 60g | MLEK | **serek** grani z pietruszką | 60g | MLEK |
| | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | | szynka wiejska | 60g | |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

PONIEDZIAŁEK 7.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | **serek** kanapkowy śmietankowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy śmietankowy | 60g | MLEK |
| | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | | żywiecka plastry | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | śliwki | 2 szt | | mus owocowy b/c | 200g | | | | |
| | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa jarzynowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka) | 300g | PSZ, SEL |
| BIA | smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ |
| | **kasza** pęczak | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza pęczak | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ | kasza **jęczmienna** | 150g | JĘCZ |
| | sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) | 120g | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | | sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) | 120g | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | | cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | papryka żółta | 90g | | pomidor | 90g | | papryka żółta | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | parówka drobiowa z wody | 60g | | parówka drobiowa z wody | 60g | | parówka drobiowa z wody | 60g | | parówka drobiowa z wody | 60g | | parówka drobiowa z wody | 60g | |
| | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK |
| PN | | | | | | | **kefir** | 200g | MLEK | **kefir** | 200g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

**WTOREK 8.09.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 80g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | |
| | jajecznica na maśle (**jaja**, **masło**, sól, pieprz) | 100g | JAJ, MLEK | **jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz) | 100g | JAJ | **jajecznica na maśle (jaja**, **masło**, sól, pieprz) | 100g | JAJ, MLEK | **jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz) | 100g | JAJ | **serek** kanapkowy | 60g | MLEK |
| PŚ | | | | | | | jabłko | 150g | | jabłko | 150g | | | | |
| BIA | selerowa z makaronem (makaron **pszenny** 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper) | 300g | PSZ, JAJ, SEL | selerowa z makaronem (makaron **pszenny** 150g, **seler** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper) | 300g | PSZ, JAJ, SEL | selerowa z makaronem (makaron **pszenny** razowy 150g, **seler** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper) | 300g | PSZ, JAJ, SEL | selerowa z makaronem (makaron **pszenny** 150g, **seler** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper) | 300g | PSZ, JAJ, SEL | selerowa z makaronem (makaron **pszenny** 150g, **seler** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper) | 300g | PSZ, JAJ, SEL |
| | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | SEL | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | SEL | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | SEL | duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | SEL | duszona pałka z kurczaka w sosie z warzywami (kurczak, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 250g | SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **serek** kanapkowy z bazylią | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z bazylią | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z bazylią | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z bazylią | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy z bazylią | 60g | MLEK |
| LA | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 200g | MLEK | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 200g | MLEK | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 200g | MLEK | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 200g | MLEK | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, kurczak gotowany 50g, pietruszka 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 200g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

ŚRODA 9.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | hummus (ciecierzyca, pasta **sezam**owa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | SEZ | szynka wiejska gotowana | 60g | | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | SEZ | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| | krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny 20g) | 80g | MLEK | krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny 20g) | 80g | MLEK | krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny 20g) | 80g | MLEK | krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny 20g) | 80g | MLEK | krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny 20g) | 80g | MLEK |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 150g | | gruszka | 200g | | | | |
| | krupnik (ziemniaki 100g, **kasza jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL |
| | duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | SEL | duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | SEL | duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | SEL | duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | SEL | duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) | 200g | SEL |
| | 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 | SEL | brokuł z wody | 120g | | surówka z **selera** i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz | 120g | SEL | brokuł z wody | 120g | | brokuł z wody | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka konserwowa czerwona | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | papryka konserwowa czerwona | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | | burak gotowany plastry | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| LA | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK |
| | sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** razowy 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać | 250g | PSZ, JAJ, RYB, GOR | sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki50g, **majonezem** odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać | 250g | PSZ, JAJ, RYB, GOR | sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** razowy 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać | 250g | PSZ, JAJ, RYB, GOR | sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać | 250g | PSZ, JAJ, RYB, GOR | sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** z wody (100g), **majonezem** odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać | 250g | PSZ, JAJ, RYB, GOR |
| P N | | | | | | | **kefir** | 200g | MLEK | **kefir** | 200g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 10.09.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | | szynka kanapkowa drobiowa | 80g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| ŚNIADANIE | | | | | | | mandarynka | 100g | | mandarynka | 100g | | | | |
| OBIAD | zupa pieczarkowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | PSZ, SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL | zupa pieczarkowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | PSZ, SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL |
| | kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ | pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ | pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | 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 | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | | ogórek | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | | marchewka baby gotowana | 90g | |
| LAKTOWA | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | pasta twarogowa z pietruszką zieloną (**twaróg** półtłusty 50g, **jogurt** naturalny 10g) | 60g | MLEK | pasta twarogowa z pietruszką zieloną (**twaróg** półtłusty 50g, **jogurt** naturalny 10g) | 60g | MLEK | pasta twarogowa z pietruszką zieloną (**twaróg** półtłusty 50g, **jogurt** naturalny 10g) | 60g | MLEK | pasta twarogowa z pietruszką zieloną (**twaróg** półtłusty 50g, **jogurt** naturalny 10g) | 60g | MLEK | pasta twarogowa z pietruszką zieloną (**twaróg** półtłusty 50g, **jogurt** naturalny 10g) | 60g | MLEK |
| | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | |
| PONIEDZIAŁEK | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 11.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — cateringo

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | **serek** kanapkowy z ziołami | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 60g | MLEK |
| | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, **kasza manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL |
| ZŚ | | | | | | | jabłko | 1sze | | jabłko | 1szt | | | | |
| | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL |
| BIA | ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, SEL | ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, SEL | ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, SEL | ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, SEL | ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ, RYB, SEL |
| | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | |
| | biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami | 120g | | marchewka baby gotowana | 120g | | biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami | 120g | | marchewka baby gotowana | 120g | | marchewka baby gotowana | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól) | 90g | | pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól) | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| LA | naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **masło** 10g, mleko) jabłka 50g, brzoskwinie 20g | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** razowa 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g | 150g | PSZ, JAJ, MLEK |
| | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | |
| P N | | | | | | | **maślanka** | 200ml | MLEK | **maślanka** | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

SOBOTA 12.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare — Cateringo

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | |
| NDA | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR |
| | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| ZS | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL |
| BIA | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper) | 200g | JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper) | 200g | JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ |
| | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | | ziemniak z wody | 200g | |
| | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | | burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| LA | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, **seler** 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | SEL | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, **seler** 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | SEL | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, **seler** 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | SEL | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, **seler** 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | SEL | pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, **seler** 10g. olej rzepakowy 5g) | 80g | SEL |
| | **ser** żółty plastry | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony plastry | 60g | MLEK | **ser** żółty plastry | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony plastry | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony plastry | 60g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

NIEDZIELA 13.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| NDA | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek kiszony | 30g | | burak gotowany, plastry | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | burak gotowany, plastry | 30g | | burak gotowany, plastry | 30g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **serek** kanapkowy kremowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy kremowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy kremowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy kremowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy kremowy | 60g | MLEK |
| | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | |
| ZS | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g | 300g | SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL |
| BIA | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | MLEK, SEL | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | MLEK, SEL | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | MLEK, SEL | pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | MLEK, SEL | pieczona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g | MLEK, SEL |
| | 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 | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | 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 | |
| | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK | **twaróg** półtłusty plastry | 60g | MLEK |
| | szynka drobiowa w galarecie | 100g | SEL, GOR | szynka drobiowa w galarecie | 100g | SEL, GOR | szynka drobiowa w galarecie | 100g | SEL, GOR | szynka drobiowa w galarecie | 100g | SEL, GOR | szynka drobiowa w galarecie | 100g | SEL, GOR |
| PN | | | | | | | **maślanka** | 200ml | MLEK | **maślanka** | 200ml | MLEK | | | |
| 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 | | |

PONIEDZIAŁEK 14.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka konserwowa | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | | papryka konserwowa | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | | marchew baby gotowana | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | | szynka kanapkowa drobiowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | sok warzywny | 200ml | | sok warzywny | 200ml | | | | |
| | zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**) | 300g | PSZ, SEL | zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | SEL | zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna** razowa) | 300g | PSZ, SEL | zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | SEL | zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) | 300g | SEL |
| BIA | klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) | 150g | SEL | klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) | 150g | SEL | klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) | 150g | SEL | klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) | 150g | SEL | klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) | 150g | SEL |
| | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | | ryż basmati | 150g | |
| | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól | 120g | | warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) | 120g | | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól | 120g | | warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) | 120g | | warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| LA | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | | szpinak liście | 10g | |
| | **serek** wiejski | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK |
| | pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | JAJ, RYB | pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | JAJ, RYB | pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | JAJ, RYB | pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | JAJ, RYB | pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | JAJ, RYB |
| PN | | | | | | | **kefir** | 200ml | MLEK | **kefir** | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 188 | 2 174 | 2 343 | 2 337 | 2 118 |
| białko (g) | 108,3 | 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 |

WTOREK 15.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek małosolny | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | | ogórek małosolny | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | | burak gotowany, kostka | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | **jaja** na twardo | 120g | JAJ, MLEK | **jaja** na miękko | 120g | JAJ | **jaja** na twardo | 120g | JAJ, MLEK | **jaja** na miękko | 120g | JAJ | **jaja** na miękko | 120g | JAJ |
| | 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 | |
| ZŚ | | | | | | | jabłko | 150g | | jabłko | 150g | | | | |
| | krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) | 300g | SEL | krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) | 300g | SEL | krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) | 300g | SEL | krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) | 300g | SEL | krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) | 300g | SEL |
| BIA | stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz) | 150g | SEL | stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz) | 150g | SEL | stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz) | 150g | SEL | stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz) | 150g | SEL | stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz) | 150g | SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | | kalafior z wody | 150g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | 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 | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK | **ser** typu włoskiego plastry | 60g | MLEK |
| | schab w majeranku pieczony | 60g | | schab w majeranku pieczony | 60g | | schab w majeranku pieczony | 60g | | schab w majeranku pieczony | 60g | | schab w majeranku pieczony | 60g | |
| PN | | | | | | | **jogurt** pitny naturalny | 200ml | MLEK | **jogurt** pitny naturalny | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 16.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | pasta twarogowa z rzodkiewką (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta twarogowa z rzodkiewką (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz) | 100g | MLEK | pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz) | 80g | MLEK |
| | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | | polędwica sopocka | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | mandarynka | 100g | | mandarynka | 100g | | | | |
| | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) | 300g | SEL | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać, marchew) | 300g | SEL | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać, marchew) | 300g | SEL | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać, marchew) | 300g | SEL | zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać, marchew) | 300g | SEL |
| BU | smażony kotlet jajeczny (**jaja**, szpinak, **bułka** tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | PSZ, JAJ | duszony kotlet jajeczny (**jaja**, szpinak, **bułka** tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | PSZ, JAJ | smażony kotlet jajeczny (**jaja**, szpinak, **bułka** tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | PSZ, JAJ | duszony kotlet jajeczny (**jaja**, szpinak, **bułka** tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | PSZ, JAJ | duszony kotlet jajeczny (**jaja**, szpinak, **bułka** tarta, sól, pieprz, olej) | 200g | PSZ, JAJ |
| | 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 | |
| PŁ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | rzodkiewka | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) | 90g | | rzodkiewka | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) | 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| LA | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) | 80g | MLEK | pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) | 80g | MLEK |
| | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna**, koper, **jaja**) | 120g (30g,60g,20g,10g) | PSZ, JAJ | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna**, koper, **jaja**) | 120g (30g,60g,20g,10g) | PSZ, JAJ | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna** razowa, koper, **jaja**) | 120g (30g,60g,20g,10g) | PSZ, JAJ | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna**, koper, **jaja**) | 120g (30g,60g,20g,10g) | PSZ, JAJ | pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna**, koper, **jaja**) | 120g (30g,60g,20g,10g) | PSZ, JAJ |
| PN | | | | | | | **kefir** | 200ml | MLEK | **kefir** | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

**CZWARTEK 17.09.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 80g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 150g | | gruszka | 150g | | | | |
| | krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL | krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka) | 300g | SEL |
| | pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan) | 200g | JAJ, SEL | pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, mąka **pszenna**, olej rzepakowy) | 200g | PSZ, SEL | pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper,**jaja**, olej rzepakowy, chrzan) | 200g | JAJ, SEL | pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, mąka **pszenna**, olej rzepakowy) | 200g | PSZ, SEL | pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, mąka **pszenna**, olej rzepakowy) | 200g | PSZ, SEL |
| | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ |
| | 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 | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PK | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól) | 90g | |
| LA | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 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 ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, **jajkiem** na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** | 250g (80g, 80g,20g,50g) | JAJ, MLEK | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, **jajkiem** na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** | 250g (80g, 80g,20g,50g) | JAJ, MLEK | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, **jajkiem** na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** | 250g (80g, 80g,20g,50g) | JAJ, MLEK | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, **jajkiem** na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** | 250g (80g, 80g,20g,50g) | JAJ, MLEK | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, **jajkiem** na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** | 250g (80g, 80g,20g,50g) | JAJ, MLEK |
| PN | | | | | | | **maślanka** | 200ml | MLEK | **maślanka** | 200ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

PIĄTEK 18.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | oliwki czarne połówki | 90g | | oliwki czarne połówki | 90g | | oliwki czarne połówki | 90g | | oliwki czarne połówki | 90g | | marchewki baby z wody | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | **serek** kanapkowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy | 60g | MLEK | **serek** kanapkowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy | 60g | MLEK |
| | hummus (ciecierzyca, pasta **sezam**owa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | SEZ | szynka wiejska gotowana | 60g | | hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) | 60g | SEZ | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| PŚ | | | | | | | banan zielony | 1szt | | banan | 1szt | | | | |
| | zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, makaron **pszenny**) | 300g | PSZ, SEL | zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, makaron **pszenny**) | 300g | PSZ, SEL | zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, makaron **pszenny** razowy) | 300g | PSZ, SEL | zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, makaron **pszenny**) | 300g | PSZ, SEL | zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, makaron **pszenny**) | 300g | PSZ, SEL |
| BIA | mintaj pieczony w ziołach (**mintaj** 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) | 200g | RYB, SEL | **mintaj** pieczony w ziołach (**mintaj** 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) | 200g | RYB, SEL | **mintaj** pieczony w ziołach (**mintaj** 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) | 200g | RYB, SEL | **mintaj** pieczony w ziołach (**mintaj** 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) | 200g | RYB, SEL | **mintaj** pieczony w ziołach (**mintaj** 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) | 200g | RYB, SEL |
| | ziemniaki z wody z koperkiem | 200g | | ziemniaki z wody z koperkiem | 200g | | ziemniaki z wody z koperkiem | 200g | | ziemniaki z wody z koperkiem | 200g | | ziemniaki z wody z koperkiem | 200g | |
| | colesław (kapusta, marchew, **majonez**, zioła, sól, pieprz) | 120g | JAJ, GOR | burak tarty | 120g | | colesław (kapusta, marchew, **majonez**, zioła, sól, pieprz) | 120g | JAJ, GOR | burak tarty | 120g | | burak tarty | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PŚ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LAK | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | | sałata lodowa | 10g | |
| | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK |
| | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | | frankfurterka z wody | 60g | |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | **jogurt** naturalny | 150ml | MLEK | | | |
| 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 | | |

SOBOTA 19.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | JAJ | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ | pasta jajeczna z **majonezem** i koperkiem (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) | 100g | JAJ |
| | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 60g | | szynka wiejska gotowana | 80g | | szynka wiejska gotowana | 60g | |
| ZUPA | | | | | | | jabłko | 1 szt | | jabłko | 1 szt | | | | |
| | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa pomidorowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) | 300g | PSZ, SEL | zupa jarzynowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka) | 300g | PSZ, SEL |
| DANIE GŁÓWNE | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, **jaja** 90g, marchew, **panco**, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pulpet z **tofu** duszony w sosie pietruszkowym (**tofu** naturalne 100g, **jaja** 90g, marchew, **panco**, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | PSZ, JAJ, SEL | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, **jaja** 90g, marchew, **panco**, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pulpet z **tofu** duszony w sosie pietruszkowym (**tofu** naturalne 100g, **jaja** 90g, marchew, **panco**, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | PSZ, JAJ, SEL | pulpet z **tofu** duszony w sosie pietruszkowym (**tofu** naturalne 100g, **jaja** 90g, marchew, **panco**, pomidory z puszki, pietruszka, koper) | 200g | PSZ, JAJ, SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z selera i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL | surówka z **selera** i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PODWIECZOREK | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | burak plastry | 90g | | ogórek zielony | 90g | | burak plastry | 90g | | burak plastry | 90g | |
| | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | | sałata zielona masłowa | 10g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| LANCH | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **ser** żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **ser** żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne) | 200g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** razowa 50g, **ser** żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **ser** żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **ser** żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g) | 200g | PSZ, JAJ, MLEK |
| KOLACJA | | | | | | | **kefir** | 150ml | MLEK | **kefir** | 150ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 20.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 koperkiem | 100g | MLEK | **serek wiejski** z koperkiem | 100g | MLEK | **serek wiejski** z koperkiem | 100g | MLEK | **serek wiejski** z koperkiem | 100g | MLEK | **serek wiejski** z koperkiem | 100g | MLEK |
| | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL | pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) | 60g | PSZ, JAJ, SEL |
| | | | | | | | gruszka | 1 szt | | gruszka | 1 szt | | | | |
| | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g | 300g | SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL |
| | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, jajko, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ | smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, JAJ |
| | kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól) | 200g | PSZ, JAJ | kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól) | 200g | PSZ, JAJ | kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna** razowa, **jaja**, sól) | 200g | PSZ, JAJ | kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól) | 200g | PSZ, JAJ | kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól) | 200g | PSZ, JAJ |
| | 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 | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka czerwona | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | | papryka czerwona | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | | burak gotowany kostka | 90g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK |
| | pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | RYB, MLEK | pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | RYB, MLEK | pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | RYB, MLEK | pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | RYB, MLEK | pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) | 100g (70g, 20g,5g,5g) | RYB, MLEK |
| | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 033 | 2 018 | 2 225 | 2 229 | 2 052 |
| białko (g) | 107,5 | 107,3 | 119,2 | 126,3 | 100,4 |
| tłuszcze ogółem (g) | 62,5 | 63 | 68,8 | 67,1 | 54,4 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,5 | 25,3 | 26,1 | 26,1 | 25,5 |
| węglowodany ogółem (g) | 284,7 | 287,2 | 306,4 | 297,1 | 292,1 |
| mono i disacharydy (g) | 51,6 | 52,6 | 54 | 50,7 | 53,5 |
| błonnik (g) | 30,5 | 29,9 | 48,3 | 34,3 | 41,7 |
| sód | 2333,3 | 3 240,80 | 2503,4 | 1441,3 | 3 419,90 |

**PONIEDZIAŁEK 21.09.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | LATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **serek** kanapkowy bazyliowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy bazyliowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy bazyliowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy bazyliowy | 80g | MLEK | **serek** kanapkowy bazyliowy | 80g | MLEK |
| | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | | szynka drobiowa gotowana | 60g | |
| ss | | | | | | | sok pomidorowy | 150ml | | sok pomidorowy | 150ml | | | | |
| | zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL |
| | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz) | 300g | **SEL** | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz) | 300g | **SEL** | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz) | 300g | **SEL** | sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz) | 300g | **SEL** | sos boloński z duszonym mięsem (drób 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz) | 300g | **SEL** |
| | gotowany makaron spaghetti **pszenny** | 150g | **PSZ** | gotowany makaron spaghetti **pszenny** | 150g | **PSZ** | gotowany makaron spaghetti **pszenny** razowy | 150g | **PSZ** | gotowany makaron spaghetti **pszenny** | 150g | **PSZ** | gotowany makaron spaghetti **pszenny** | 150g | **PSZ** |
| | kalafior z wody | 150g | | surówka z marchewki z oliwą | 150g | | surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz | 150g | | surówka z marchewki z oliwą | 150g | | surówka z marchewki z oliwą | 150g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| SAŁ | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | kiełbasa drobiowa z wody | 60g | | kiełbasa drobiowa z wody | 60g | | kiełbasa drobiowa z wody | 60g | | kiełbasa drobiowa z wody | 60g | | kiełbasa drobiowa z wody | 60g | |
| | **ser** żółty | 80g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 80g | MLEK | **ser** żółty | 80g | MLEK | **ser** żółty | 80g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 80g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | **MLEK** | **jogurt** naturalny | 150g | **MLEK** | | | |
| 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 | | | 49,8 | | |
| 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 22.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | 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 | MLEK | **serek** grani z ziołami | 80g | MLEK | **serek** grani z ziołami | 80g | MLEK | **serek** grani z ziołami | 80g | MLEK | **serek** grani z ziołami | 80g | MLEK |
| PRZEKĄSKA | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBIAD | minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz) | 300g | PSZ, MLEK, SEL | minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz) | 300g | PSZ, MLEK, SEL | minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny** razowy, sól, pieprz) | 300g | PSZ, MLEK, SEL | minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz) | 300g | PSZ, MLEK, SEL | minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz) | 300g | PSZ, MLEK, SEL |
| | polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) | 150g | | polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, 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 | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól) | 90g | | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól) | 90g | | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól) | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| | pasta rybna (**szprotka** w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprotka** w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprotka** w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprotka** w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprotka** w sosie własnym 60g, natka pietruszki) | 60g | RYB |
| KOLACJA | | | | | | | **kefir** | 150g | MLEK | **kefir** | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 23.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | kiełkasa parówkowa z wody | 120g | | kiełkasa parówkowa z wody | 120g | | kiełkasa parówkowa z wody | 120g | | kiełkasa parówkowa z wody | 120g | | kiełkasa parówkowa z wody | 120g | |
| | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty | 80g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | żurek z jajkiem (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **jaja**, zakwas **żytni**) | 300g | ŻYT, JAJ, SEL | zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, **seler** 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka) | 300g | SEL | żurek z **jajkiem** (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **jaja**, zakwas **żytni**) | 300g | ŻYT, JAJ, SEL | zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, **seler** 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka) | 300g | SEL | zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, **seler** 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka) | 300g | SEL |
| BIA | pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, zioła) | 200g | PSZ, JAJ | pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła) | 200g | PSZ, JAJ | pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** razowa 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, zioła) | 200g | PSZ, JAJ | pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła) | 200g | PSZ, JAJ | pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła) | 200g | PSZ, JAJ |
| | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| LA | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | **twaróg** półtłusty w plastrach | 100g | MLEK | **twaróg** półtłusty w plastrach | 100g | MLEK | **twaróg** półtłusty w plastrach | 100g | MLEK | **twaróg** półtłusty w plastrach | 100g | MLEK | **twaróg** półtłusty w plastrach | 100g | MLEK |
| | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | |
| PN | | | | | | | **maślanka** | 200g | MLEK | **maślanka** | 200g | MLEK | | | |
| 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 | | |

CZWARTEK 24.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | ogórek zielony | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **serek** wiejski z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK | **serek wiejski** z ziołami | 80g | MLEK |
| | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | | szynka wieprzowa kanapkowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | | | |
| | koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper) | 300g | SEL | koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper) | 300g | SEL | koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper) | 300g | SEL | koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper) | 300g | SEL | koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper) | 300g | SEL |
| BIA | 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 | MLEK, SEL | 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 | MLEK, SEL | 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 | MLEK, SEL | 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 | MLEK, SEL | 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 | MLEK, SEL |
| | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ |
| | 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 | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | papryka żółta | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| LA | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z **tuńczyki**em z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (**jogurt** naturalny 50g) | 250g | JAJ, RYB, MLEK | 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 | JAJ, RYB, MLEK | 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 | JAJ, RYB, MLEK | 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 | JAJ, RYB, MLEK | 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 | JAJ, RYB, MLEK |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 261 | 2 229 | 2 202 | 2 320 | 2 159 |
| białko (g) | 99,7 | 99,5 | 101,3 | 107,9 | 102,5 |
| tłuszcze ogółem (g) | 71,1 | 71,6 | 72,2 | 76,2 | 67,8 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,1 | 26 | 26 | 27,3 | 25,4 |
| węglowodany ogółem (g) | 318,5 | 313 | 313,5 | 315,9 | 303,1 |
| mono i disacharydy (g) | 50,3 | 51,3 | 52,7 | 49,5 | 52,2 |
| błonnik (g) | 26,1 | 25,4 | 42,6 | 29,3 | 36 |
| sód | 2019,3 | 2926,8 | 2189,3 | 1125,1 | 3105,8 |

PIĄTEK 25.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | | szynka drobiowa kanapkowa | 60g | |
| | **jaja** na twardo | 100g | JAJ, MLEK | **jaja** na miękko | 100g | JAJ | **jaja** na twardo | 100g | JAJ, MLEK | **jaja** na miękko | 100g | JAJ | **jaja** na miękko | 100g | JAJ |
| ZŚ | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| BIA | zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać) | 300g | SEL | zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać) | 300g | SEL | zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać) | 300g | SEL | zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać) | 300g | SEL | zupa jarzynowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka) | 300g | PSZ, SEL |
| | kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej) | 200g | RYB, PSZ, JAJ | pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) | 200g | RYB, SEL, PSZ | kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, **bułka** tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej) | 200g | RYB, PSZ, JAJ | pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) | 200g | RYB, SEL, PSZ | pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) | 200g | RYB, SEL, PSZ |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | burak plastry | 90g | | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną | 90g | | burak plastry | 90g | | burak plastry | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | SEL, SOJ | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | SEL, SOJ | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | SEL, SOJ | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | SEL, SOJ | kurczak (gotowany) w galarecie | 60g | SEL, SOJ |
| PN | | | | | | | **kefir** | 150g | MLEK | **kefir** | 150g | MLEK | | | |
| energia (kcal) | 2 062 | | | 2 045 | | | 2 305 | | | 2 366 | | | 2 047 | | |
| białko (g) | 102 | | | 102 | | | 122,5 | | | 126,9 | | | 103,9 | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 55,4 | | | 56 | | | 70,5 | | | 80,5 | | | 46,2 | | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 22,2 | | | 22,1 | | | 22,7 | | | 23,2 | | | 22,1 | | |
| węglowodany ogółem (g) | 291,3 | | | 291,9 | | | 304,9 | | | 298,2 | | | 295,7 | | |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 | | | 59,6 | | | 50,9 | | | 57,1 | | | 50,4 | | |
| błonnik (g) | 32,6 | | | 32,4 | | | 50 | | | 35,9 | | | 43,8 | | |
| sód | 3487,6 | | | 3460,7 | | | 3657,7 | | | 2682,6 | | | 4571,8 | | |

SOBOTA 26.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | 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 | |
| | **serek** wiejski | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK | **serek wiejski** | 80g | MLEK |
| | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | | szynka wieprzowa parzona | 80g | |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL | zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) | 300g | SEL |
| BIA | pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper) | 200g | JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper) | 200g | JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ | pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper) | 200g | PSZ, JAJ |
| | ziemniak z wody z pietruszką | 200g | | ziemniak z wody z pietruszką | 200g | | ziemniak z wody z pietruszką | 200g | | ziemniak z wody z pietruszką | 200g | | ziemniak z wody z pietruszką | 200g | |
| | surówka z selera i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL | surówka z **selera** i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła | 120g | SEL |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PK | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek kiszony | 90g | | ogórek kiszony bez skórki | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | ogórek kiszony bez skórki | 90g | | cukinia gotowana plastry | 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 | |
| LA | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | MLEK | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | MLEK | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | MLEK | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | MLEK | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) | 100g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny pitny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny pitny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 095 | 2 079 | 2 254 | 2 301 | 2 012 |
| białko (g) | 104,3 | 104,3 | 117,4 | 126 | 107,2 |
| tłuszcze ogółem (g) | 69,9 | 67,5 | 70,8 | 62,9 | 46,5 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 36,5 | 36,4 | 29 | 32,3 | 28,4 |
| węglowodany ogółem (g) | 255,3 | 255,9 | 270,2 | 255,3 | 260 |
| mono i disacharydy (g) | 57,5 | 58,5 | 51,1 | 57,2 | 58,8 |
| błonnik (g) | 18,5 | 18,3 | 35,7 | 21 | 29,2 |
| sód | 3001 | 3906,1 | 3790,8 | 2622 | 4062,6 |

NIEDZIELA 27.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ | inka (**mleko** 1,5%, inka (**jęczmień**, **żyto**)) | 200ml | MLEK, ŻYT, JĘCZ |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka zółta | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | | papryka zółta | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | | plastry buraka z zieloną pietruszką | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **serek** kanapkowy z ziołami | 100g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 100g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 100g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 100g | MLEK | **serek** kanapkowy z ziołami | 100g | MLEK |
| | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa konserwowa | 60g | | szynka wieprzowa parzona | 60g | |
| zś | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g | 300g | SEL | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g | 300g | PSZ, SEL |
| BIA | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka **pszenna**, por, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka **pszenna**, por, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka **pszenna**, por, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka **pszenna**, por, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ | trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz) | 200g | PSZ |
| | puree z ziemniaka i **selera** | 200g | SEL | puree z ziemniaka i **selera** | 200g | SEL | ziemniak z wody | 200g | | puree z ziemniaka i **selera** | 200g | SEL | puree z ziemniaka i **selera** | 200g | SEL |
| | mizeria na jogurcie (ogórek 100g, **jogurt** naturalny 20g) | 120g | MLEK | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | mizeria na jogurcie (ogórek 100g, **jogurt** naturalny 20g) | 120g | MLEK | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | | bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) | 120g | |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| P | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | ogórek zielony | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | ogórek zielony | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | | pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | |
| LA | 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, **twaróg** półtłusty 50g, dżem 30g, **jaja**, mleko 1, 5%, olej rzepakowy) | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy) | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka **pszenna** razowa 50g, **twaróg** półtłusty 50g, dżem b/c 30g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy) | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, dżem 30g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy) | 150g | PSZ, JAJ, MLEK | naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy) | 150g | PSZ, JAJ, MLEK |
| | P N | | | | | | **kefir** | 150g | MLEK | **kefir** | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 28.09.2026** — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | papryka żółta | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | papryka żółta | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | | marchew w plastekach gotowana | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK | **mozzarella** plastry | 80g | MLEK | **mozzarella** plastry | 60g | MLEK |
| | polędwica z warzywami | 60g | SEL, SOJ, MLE, GOR | polędwica z warzywami | 60g | SEL, SOJ, MLE, GOR | polędwica z warzywami | 60g | SEL, SOJ, MLE, GOR | polędwica z warzywami | 80g | SEL, SOJ, MLE, GOR | polędwica z warzywami | 60g | SEL, SOJ, MLE, GOR |
| ZŚ | | | | | | | sok warzywny | 200ml | | sok warzywny | 200ml | | | | |
| | zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pieczarki, ziemniaki, seler, pietruszka, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL | krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, nać) | 300g | SEL |
| BIA | mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, SEL | mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, SEL | mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz) | 200g | PSZ, SEL |
| | 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 | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | 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 | MLEK | pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz) | 60g | MLEK | pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz) | 60g | MLEK | pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz) | 60g | MLEK | pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz) | 60g | MLEK |
| PN | | | | | | | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | **jogurt** naturalny | 150g | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

WTOREK 29.09.2026

JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| RAN | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | roszponka | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | szynka gotowana z indyka | 60g | | szynka gotowana z indyka | 60g | | szynka gotowana z indyka | 60g | | szynka gotowana z indyka | 60g | | szynka gotowana z indyka | 60g | |
| | **serek** grani z koperkiem | 60g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 60g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 60g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 80g | MLEK | **serek** grani z koperkiem | 60g | MLEK |
| ZŚ | | | | | | | jabłko | 1szt | | jabłko | 1szt | | | | |
| OBI | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL | krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) | 300g | JĘCZ, SEL |
| | duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL | duszona pierś drobiowa w sosie własnym (kurczak 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła) | 200g | PSZ, SEL |
| | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | | ziemniaki z wody | 200g | |
| | surówka z selera i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | surówka z **selera** i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL | **seler** duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz) | 120g | SEL |
| | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | | kompot | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LAN | ogórek zielony | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | | ogórek zielony | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | | plastry pieczonego buraka | 90g | |
| | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK | **ser** żółty | 60g | MLEK | **ser** żółty | 80g | MLEK | **ser** żółty odtłuszczony | 60g | MLEK |
| | 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 | MLEK | **kefir** | 150ml | MLEK | | | |
| 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 | | |

ŚRODA 30.09.2026 — JADŁOSPIS EMC EuroMediCare

| | PODSTAWOWA (D01) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA (D02) | | ALERGENY (skrót) | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) | | ALERGENY (skrót) | BOGATOBIAŁKOWA (D06) | | ALERGENY (skrót) | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05) | | ALERGENY (skrót) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | | pomidor | 90g | |
| NAJ | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | | sałata masłowa | 10g | |
| | pasta jajeczna na majonezie (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna na majonezie (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna na majonezie (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna na majonezie (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR | pasta jajeczna na majonezie (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) | 100g | JAJ, GOR |
| | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | | polędwica drobiowa | 60g | |
| ZŚ | | | | | | | gruszka | 1szt | | gruszka | 1szt | | | | |
| | ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **śmietanka**) | 300g | MLEK, SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL | ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **śmietanka**) | 300g | MLEK, SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL | jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper) | 300g | SEL |
| BIA | duszone mediliony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | SEL | duszone mediliony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | SEL | duszone mediliony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | SEL | duszone mediliony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 200g | SEL | duszone mediliony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) | 150g | SEL |
| | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ | kasza **bulgur** | 150g | PSZ |
| | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | | kalafior z wody | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| PO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **pszenne** | 90g | PSZ | pieczywo **pszenne** razowe | 90g | PSZ | pieczywo **pszenno-żytnie** | 90g | PSZ, ŻYT | pieczywo **graham** | 90g | PSZ |
| | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **masło** extra | 10g | MLEK | **margaryna** | 10g | MLEK |
| LA | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | ogórek kiszony | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | | marchew gotowana, kostka | 90g | |
| | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | | rukola | 10g | |
| | pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz) | 60g | RYB | pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz) | 60g | RYB |
| | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK | **twaróg** plastry | 60g | MLEK |
| | PN | | | | | | **jogurt** pitny naturalny | 150ml | MLEK | **jogurt** pitny naturalny | 150ml | MLEK | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| energia (kcal) | 2 041 | 2 016 | 2 229 | 2 221 | 2 102 |
| białko (g) | 101,6 | 101,2 | 99,4 | 110,5 | 106,8 |
| 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 |