

K O L A C J A	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	250g	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola)	100g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	100g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola)	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól)	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez od tłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez od tłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez od tłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez od tłuszczony, natka pietruszki)	200g (50g, 50g, 30g, 30g, 20g, 10g, 10g)	3, 9, 10
PI	poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	100g		poledwica sopocka	60g	
	iohurt naturalny	150g	7	iohurt naturalny	150g	7	iohurt naturalny	150g	7	iohurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 191		2 186		2 283		2 283		2 219		
białko (g)		96,8		96,9		98,6		103,3		99,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6		67,2		72,8		71,4		68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		
węglowodany ogółem (g)		310,3		314,5		332		317,4		321		
mono i disacharydy (g)		58,5		59,1		50,9		57,1		59,8		
błonnik (g)		35,5		35,8		53,3		38,7		46,1		
sód		3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6		

WTOREK 13.05.2025																								
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE																								
PODSTAWOWA				ALB	ŁATWOSTRAWNA				ALB	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				ALB	BOGATOBIĄŻOWA				ALB	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				ALB
herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo pszenne 100g				1	pieczywo razowe 120g				1	pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo graham 120g				1
masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7
pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g				
ogórek konserwowy 30g					burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g					ogórek konserwowy 30g					burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g					burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g				
sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g				
szynka wieprzowa gotowana 60g					szynka wieprzowa gotowana 60g					szynka wieprzowa gotowana 60g					szynka wieprzowa gotowana 100g					szynka wieprzowa gotowana 60g				
paszтет drobiowy 80g					paszтет drobiowy 80g					paszтет drobiowy 80g					paszтет drobiowy 100g					paszтет drobiowy 80g				
25					gruszka 150g					gruszka 150g					gruszka 150g					gruszka 150g				
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)				300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)				300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)				300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)				300g	9	
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)				250g	1, 3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)				250g	1, 3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)				250g	1, 3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)				250g	1, 3, 7	
kefir 150g				7	kefir 150g				7	kefir 150g				7	kefir 150g				7	kefir 150g				7
sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g					sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g					sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g					sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g					sałatka z buraków (burak, jabłko, olej, cytryna) 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-żytne 100g				1	pieczywo pszenne 100g				1	pieczywo pszenno-żytne razowe 120g				1	pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo graham 120g				1
masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7
pomidorki koktajlowe połówki 60g					pomidorki koktajlowe połówki 60g					pomidorki koktajlowe połówki 60g					pomidorki koktajlowe połówki 60g					pomidorki koktajlowe połówki 60g				
papryka konserwowa czerwona 30g					papryka konserwowa czerwona 30g					papryka konserwowa czerwona 30g					papryka konserwowa czerwona 30g					pasta z pieczonego buraka 30g				
sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g				
ser capresi 80g				7	ser capresi 80g				7	ser capresi 80g				7	ser capresi 100g				7	ser capresi 80g				7
szynka drobiowa 60g					szynka drobiowa 60g					szynka drobiowa 60g					szynka drobiowa 80g					szynka drobiowa 60g				
PI					serek homogenizowany 130g				7	serek homogenizowany 130g				7	serek homogenizowany 130g				7	serek homogenizowany 130g				7
energia (kcal)		2 281			2 259			2 262			2 360			2 199										
białko (g)		99,7			99,5			101,3			107,9			103,5										
tłuszcze ogółem (g)		71,1			71,6			72,2			76,2			67,8										

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

CZWARTEK 15.05.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE																
PODSTAWOWA				JEDYTY	LATWOSTRAWNA		JEDYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				JEDYTY	BOGATOBLĄKOWA		JEDYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PODRAŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		JEDYTY		
herbata czarna	250ml			1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml			1	herbata czarna	250ml			1	herbata czarna	250ml	1
pieczywo pszenno-żytne	100g				pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne	120g			1	pieczywo graham	120g				pieczywo graham	120g	
masło extra	10g		7		masło extra	10g		masło extra	10g		7		masło extra	10g		7		masło extra	10g	7
pomidor	60g				pomidor	60g		pomidor	60g				pomidor	60g				pomidor	60g	
ogórek kiszony	30g				ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g				ogórek kiszony bez skórki	30g				ogórek kiszony bez skórki	30g	
kietki botwinki	10g				kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g				kietki botwinki	10g				kietki botwinki	10g	
serek grani z pietruszką	90g		7		serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g		7		serek grani z pietruszką	90g		7		serek grani z pietruszką	90g	7
szynka wędziona kanapkowa	60g				szynka wędziona kanapkowa	60g		szynka wędziona kanapkowa	60g				szynka wędziona kanapkowa	80g				szynka wędziona kanapkowa	60g	
25								jabłko	150g				jabłko	150g						
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, zacierki pszenne)	300g		1, 3, 7, 9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, zacierki pszenne)	300g	1, 3, 7, 9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, zacierki pszenne)	300g		1, 3, 7, 9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, zacierki pszenne)	300g		1, 3, 7, 9		zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, zacierki pszenne)	300g	1, 3, 7, 9
kotlet mielony pieczony (łopatka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajo, koper, sól ziela)	200g		1, 3		kotlet mielony pieczony (łopatka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajo, koper, sól ziela)	200g	1, 3	kotlet mielony pieczony (łopatka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajo, koper, sól ziela)	200g		1, 3		kotlet mielony pieczony (łopatka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajo, koper, sól ziela)	200g		1, 3		kotlet mielony pieczony (łopatka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, jajo, koper, sól ziela)	200g	1, 3

	PIĄTEK 16.05.2025														
	JADŁOSOPIS EUROMEDICARE														
	PODSTAWOWA		JAKOŚĆ	ŁATWOŚCIANNA		JAKOŚĆ	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYJAŁNYCH WĘGŁODANÓW		JAKOŚĆ	BOGATOBIĄŁKOWA		JAKOŚĆ	ŁATWOŚCIANNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WDTZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		JAKOŚĆ
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew w plastkach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastkach gotowana	30g		marchew w plastkach gotowana	30g	
	miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g		miks salat - szpinak baby, rukola, masłowa	10g	
	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	80g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7
	domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	80g		domowa szynka z kurczaka	60g	
AS							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
O B I A D	krom z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krom z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krom z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krom z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krom z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1, 4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1, 4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1, 4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	1, 4	miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1, 4
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	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	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	mozzarella plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry	80g	7
humus	60g	11	pasztet drobiowy	60g		humus	60g	11	pasztet drobiowy	100g		pasztet drobiowy	60g		
PW	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
tłuszcze ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			59,5			56,5		
btłonniki (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

	PODSTAWOWA			ŁATWOSTRAWNA			Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			BOGATOBIĄŁKOWA			ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		
			ilość			ilość			ilość			ilość			ilość
	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka wieprzowa	60g	
25	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
D I A B	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasce cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasce cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasce cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki)	250g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9	indyk duszony w sosie pieczarkowym (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g), pieczarki)	250g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	indyk duszony w sosie z warzyw (marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, indyk, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	9
	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny razowy	150g	1	makaron pszenny	150g	1	makaron pszenny	150g	1
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
E O L A C T A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanej marchewki	30g		plastry gotowanej marchewki	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	kielbasa szynkowa	60g		kielbasa szynkowa	60g		kielbasa szynkowa	60g		kielbasa szynkowa	80g		kielbasa szynkowa	60g	
20	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 228			2 226		
białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2			112,8		
tłuszcze ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
mono i disacharydy (g)	56			57			51,3			58,1			58,8		
błonnik (g)	21,5			20,9			36,4			22,3			32,1		
sód	2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

NIEDZIELA 18.05.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE															
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 herbata czarna 250ml			1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 herbata czarna 250ml			1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 herbata czarna 250ml			1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 4 herbata czarna 250ml			1,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 herbata czarna 250ml			1,7
pieczywo pszenno-żytne 100g			1	pieczywo pszenne 100g			1	pieczywo razowe 120g			1	pieczywo pszenno-żytne 120g			1	pieczywo graham 120g			1
masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7
pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g				pomidor 60g			
ogórek kiszony 30g				ogórek kiszony bez skórki 30g				ogórek kiszony 30g				ogórek kiszony bez skórki 30g				burak gotowany w plasterach 30g			
sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g				sałata zielona 10g			
jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)			1,3,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)			1,3,7	jaja na twardo na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)			1,3,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)			1,3,7	jaja na miękko na jogurtowym sosie z koperkiem 150g (100, 50g)			1,3,7
indyk gotowany 60g				indyk gotowany 60g				indyk gotowany 60g				indyk gotowany 60g				indyk gotowany 60g			
ciasto drożdżowe 100g			1,3,7	ciasto drożdżowe 100g			1,3,7	ciasto drożdżowe b/c 100g			1,3,7	ciasto drożdżowe 150g			1,3,7	ciasto drożdżowe 100g			1,3,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g			300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g			300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g			300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g			300g	9,1
trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	1, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	1, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			250g	1, 9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	1, 9
ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g			
mizeria na jogurcie (sól, pieprz) 120g			7	marchewka z wody 120g			7	mizeria na jogurcie (sól, pieprz) 120g			7	marchewka z wody 120g			7	marchewka z wody 120g			7
herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml				herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			

K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
M	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonym majonezie	100g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonym majonezie	60g	3,4,10
	logurt naturalny	150ml	7	logurt naturalny	150ml	7	logurt naturalny	150ml	7	logurt naturalny	150ml	7	logurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 281		2 259		2 262		2 360		2 199					
białko (g)		99,7		99,5		101,3		107,9		103,5					
tłuszcze ogółem (g)		71,1		71,6		72,2		76,2		67,8					
		26,1		26		26		27,3		25,4					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)															
węglowodany ogółem (g)		328,5		328		323,5		325,9		313,1					
mono i disacharydy (g)		50,3		51,3		52,7		49,5		52,2					
błonnik (g)		26,1		25,4		42,6		29,3		36					
sód		2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8					

PONIEDZIAŁEK 19.05.2025															
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE															
PODSTAWOWA			JAKOŚCI	ŁATWOSTRAWNA			JAKOŚCI	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			JAKOŚCI	BOGATOBIAŁKOWA			JAKOŚCI
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
papryka zielona	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g			papryka zielona	30g			burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7		kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną	80g	7		kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7		kremowa ricotta z czarnuszką	80g	7	
szynka kanapkowa wieprzowa	60g			szynka kanapkowa wieprzowa	60g			szynka kanapkowa wieprzowa	60g			szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
25				mandarynka				mandarynka				mandarynka			
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1		krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1		krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	
	klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1,9	klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1,9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1,9		klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1,9	
	ziemniaki gotowane	150g		ziemniaki gotowane	150g			ziemniaki gotowane	150g			ziemniaki gotowane	150g		
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g			bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g			bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml			herbata owocowa	250ml		
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g			pomidor	60g			pomidor	60g		
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g			papryka żółta	30g			pasta z cukinii z tymiankiem	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtszczony	60g	7		ser żółty	60g	7		ser żółty odtszczony	60g	7	
M	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	60g			szynka wieprzowa gotowana	60g		
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7		kefir	150ml	7		kefir	150ml	7	
energia (kcal)		2 262		2 245		2 305		2 366		2 247					
białko (g)		112		112		112,5		120,9		113,9					
tłuszcze ogółem (g)		75,4		76		80,5		80,5		76,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2		22,1		22,7		23,2		22,1					
węglowodany ogółem (g)		291,3		291,9		304,9		298,2		295,7					
mono i disacharydy (g)		58,5		59,6		50,9		57,1		50,4					
błonnik (g)		32,6		32,4		50		35,9		43,8					
sód		3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8					

WTOREK 20.05.2025															
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE															
PODSTAWOWA			JAKOŚCI	ŁATWOSTRAWNA			JAKOŚCI	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			JAKOŚCI	BOGATOBIAŁKOWA			JAKOŚCI
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1		pieczywo pszenne	100g	1		pieczywo razowe	120g	1		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
papryka czerwona	60g			pomidor	60g			papryka czerwona	60g			pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g			oliwki czarne połówki	30g		

	sałata zielona serek grani z ziołami greckimi smalczyk z fasoli (fasola gotowana, cebula, olej rzepakowy, jabłko suszone, sól, pieprz)	10g 60g 100g	7 6, 9, 10	sałata zielona serek grani z ziołami greckimi pasztet z kurcząt	10g 60g 100g	7	sałata zielona serek grani z ziołami greckimi smalczyk z fasoli (fasola gotowana, cebula, olej rzepakowy, jabłko suszone, sól, pieprz)	10g 60g 100g	6, 9, 10	sałata zielona serek grani z ziołami greckimi pasztet z kurcząt	10g 60g 100g	7
25							jabłko	150g		jabłko	150g	
o a i d	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) kasza jęczmienna kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) herbata owocowa	300g 250g 150g 150g 250ml	9 1, 9 1	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) kasza jęczmienna sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki) herbata czarna	300g 250g 150g 150g 250ml	9 1, 9 1	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) kasza jęczmienna sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki) herbata czarna	300g 250g 150g 150g 250ml	9 1, 9 1	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) kasza jęczmienna sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki) herbata owocowa	300g 250g 150g 150g 250ml	9 1, 9 1
K o l a c t a	masło extra pomidor rzodkiew sałata zielona serek fromage sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczony, sól, pieprz)	10g 60g 30g 10g 80g 250g	7 7 7 7 4, 9, 10	masło extra pomidor pasta z cukinii sałata zielona serek fromage sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtuszczony, sól, pieprz)	10g 60g 30g 10g 80g 250g	7 7 7 7 4, 9, 10	masło extra pomidor rzodkiew sałata zielona serek fromage sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczony, sól, pieprz)	10g 60g 30g 10g 80g 250g	7 7 7 7 4, 9, 10	masło extra pomidor pasta z cukinii sałata zielona serek fromage sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtuszczony, sól, pieprz)	10g 60g 30g 10g 80g 250g	7 7 7 7 4, 9, 10
FW	Jogurt naturalny	100g	7	Jogurt naturalny	100g	7	Jogurt naturalny	100g	7	Jogurt naturalny	100g	7
	energia (kcal)	2 295			2 279			2 254			2 301	
	białko (g)	104,3			104,3			107,4			116	
	łuszczce ogółem (g)	96,9			97,5			90,8			92,9	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5			36,4			29			32,3	
	węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2			255,3	
	mono i disacharydy (g)	57,5			58,5			51,1			57,2	
	błonnik (g)	18,5			18,3			35,7			21	
	sól	3001			3906,1			3790,8			2622	

ŚRODA 21.05.2025											
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
PODSTAWOWA		MIĘSIĘCY	ŁATWOŚCIAWNA		MIĘSIĘCY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		MIĘSIĘCY	BOGATOBIAŁKOWA		MIĘSIĘCY
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytnie		100g	pieczywo pszenne		100g	pieczywo razowe		120g	pieczywo pszenno-żytnie		100g
masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g
pomidor		60g	pomidor		60g	pomidor		60g	pomidor		60g
ogórek kiszony		30g	ogórek kiszony bez skórki		30g	ogórek kiszony		30g	ogórek kiszony bez skórki		30g
sałata zielona		10g	sałata zielona		10g	sałata zielona		10g	sałata zielona		10g
dżem niskosłodzony bezpestkowy		60g	dżem niskosłodzony bezpestkowy		60g	dżem niskosłodzony bezpestkowy		60g	dżem niskosłodzony bezpestkowy		60g
niskosłodzony bezpestkowy		60g	niskosłodzony bezpestkowy		60g	niskosłodzony		60g	niskosłodzony bezpestkowy		60g
twaróg półtłusty w plasterach		60g	twaróg półtłusty w plasterach		60g	twaróg półtłusty w plasterach		60g	twaróg półtłusty w plasterach		60g
szynka drobiowa gotowana		60g	szynka drobiowa gotowana		60g	szynka drobiowa gotowana		60g	szynka drobiowa gotowana		60g
25								200ml			200ml
kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)		300g	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)		300g	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)		300g	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)		300g
bitka wieprzowa duszona z marchewką (kopatka, olej), bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	bitka wieprzowa duszona z marchewką (kopatka, olej), bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g	bitka wieprzowa duszona z marchewką (kopatka, olej), bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		250g	bitka wieprzowa duszona z marchewką (kopatka, olej), bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		200g
ryż basmati		150g	ryż basmati		150g	ryż basmati		150g	ryż basmati		150g
surówka z selera i marchwi (sól, pieprz, olej rzepakowy)		120g	surówka z selera i marchwi (sól, pieprz, olej rzepakowy)		120g	surówka z selera i marchwi (sól, pieprz, olej rzepakowy)		120g	surówka z selera i marchwi (sól, pieprz, olej rzepakowy)		120g
herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml	herbata owocowa		250ml
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
K a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne		100g	pieczywo pszenno-żytnie razowe		120g	pieczywo pszenno-żytnie		100g

Z A C J A	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g		pomidorki koktajlowe połówki	60g	
	papryka czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	100g	7	ser capresi	80g	7
PW	kiebasa krakowska	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	80g		szynka drobiowa	60g	
	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)	2 149			2 133			2 239			2 246		
białko (g)	111,6			111,6			111,9			118,7		
tłuszcze ogółem (g)	65,7			66,3			70,5			68,7		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2			21,1			21,6			21,7		
węglowodany ogółem (g)	285,5			286,1			311,5			297,2		
mono i disacharydy (g)	54			55			48,3			54,4		
błonnik (g)	26,1			25,9			43,9			29,3		
sód	1369,5			2274,6			1888,2			799,7		

CZWARTEK 22.05.2025																									
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE																									
PODSTAWOWA				AKYDETY	ŁATWOSTRAWNA				AKYDETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW				AKYDETY	BOGATOBIJAŁKOWA				AKYDETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				AKYDETY	
herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					
pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo pszenne 100g				1	pieczywo razowe 120g				1	pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo graham 120g				1	
masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	
pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					
ogórek zielony 30g					marchewka baby z wody 30g					ogórek zielony 30g					marchewka baby z wody 30g					marchewka baby z wody 30g					
sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					sałata zielona 10g					
fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście) 150g				3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście) 150g				3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście) 150g				3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście) 150g				3, 7	fritata z pieca mozzarellą i młodym szpinakiem (olej, jaja, mozzarella, szpinak liście) 150g				3, 7	
szynka drobiowa gotowana 60g					szynka drobiowa gotowana 60g					szynka drobiowa gotowana 60g					szynka drobiowa gotowana 80g					szynka drobiowa gotowana 60g					
AS					gruszka 150g					gruszka 150g					gruszka 150g					gruszka 150g					
O B I D	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g				9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g				9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g				9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g				9	szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ryż 100g) 300g				9
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g				1	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g				1, 9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g				1	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g				1, 9	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g				1, 9
	ziemniaki z koperkiem 200g					ziemniaki z koperkiem 200g					ziemniaki z koperkiem 200g					ziemniaki z koperkiem 200g					ziemniaki z koperkiem 200g				
	fasolka szparagowa z wody 120g					fasolka szparagowa z wody 120g					fasolka szparagowa z wody 120g					fasolka szparagowa z wody 120g					fasolka szparagowa z wody 120g				
	herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml					herbata owocowa 250ml				
K O L A C J A	herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml					herbata czarna 250ml				
	pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo pszenne 100g				1	pieczywo pszenno-żytne razowe 120g				1	pieczywo pszenno-żytne 100g				1	pieczywo graham 120g				1
	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7	masło extra 10g				7
	pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g					pomidor 60g				
	ogórek 30g					pasta z cukinii 30g					ogórek 30g					pasta z cukinii 30g					pasta z cukinii 30g				
PW	roszponka 10g					roszponka 10g					roszponka 10g					roszponka 10g					roszponka 10g				
	szynka wieprzowa gotowana 80g				7	szynka wieprzowa gotowana 80g				7	szynka wieprzowa gotowana 80g				7	szynka wieprzowa gotowana 80g				7	szynka wieprzowa gotowana 80g				7
rolada ustrzycka 60g					ser żółty odtłuszczony 60g					rolada ustrzycka 60g					rolada ustrzycka 60g					rolada ustrzycka 60g					
jogurt naturalny 150g				7	jogurt naturalny 150g				7	jogurt naturalny 150g				7	jogurt naturalny 150g				7	jogurt naturalny 150g				7	
energia (kcal)				2 127	energia (kcal)				2 196	energia (kcal)				2 199	energia (kcal)				2 191	energia (kcal)				2 166	
białko (g)				95,3	białko (g)				95,1	białko (g)				95,5	białko (g)				103,5	białko (g)				98,2	
tłuszcze ogółem (g)				67,8	tłuszcze ogółem (g)				69,3	tłuszcze ogółem (g)				68,2	tłuszcze ogółem (g)				69	tłuszcze ogółem (g)				69,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)				20,7	kwasy tłuszczowe nasycone (g)				20,6	kwasy tłuszczowe nasycone (g)				21,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)				21,4	kwasy tłuszczowe nasycone (g)				20,8	
węglowodany ogółem (g)				305,4	węglowodany ogółem (g)				304,9	węglowodany ogółem (g)				322,2	węglowodany ogółem (g)				308,1	węglowodany ogółem (g)				316,8	
mono i disacharydy (g)				51,8	mono i disacharydy (g)				52,8	mono i disacharydy (g)				47,5	mono i disacharydy (g)				54,2	mono i disacharydy (g)				53,7	
błonnik (g)				38,8	błonnik (g)				38,1	błonnik (g)				55	błonnik (g)				40,9	błonnik (g)				49,9	
sód				1907,3	sód				2814,8	sód				2423,8	sód				1472,4	sód				2993,9	

PIĄTEK 23.05.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
PODSTAWOWA		AKYDETY	ŁATWOSTRAWNA	AKYDETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	AKYDETY	BOGATOBIJAŁKOWA	AKYDETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AKYDETY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1				
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7				
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g					
papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g					
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7				

	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g	
25							banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mas jablkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mas jablkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mas jablkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	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	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		burak w plastach	30g		ogórek zielony	30g		burak w plastach	30g		burak w plastach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7	serek homogenizowany śmietankowy	130g	7
	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (śmietka pszena 50g, jajka 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (śmietka pszena 50g, jajka 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (śmietka pszena 50g, jajka 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (śmietka pszena 50g, jajka 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (śmietka pszena 50g, jajka 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)	200g	1,3,4,7
PN	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 143			2 213			2 287			2 294			2 279		
białko (g)	124			135,1			138			144,1			139,5		
tluszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

SOBOTA 24.05.2025															
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE															
PODSTAWOWA			LIŚCITY	ŁATWOŚCZNA			LIŚCITY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW			LIŚCITY	BOGATOBIĄKOWA			LIŚCITY
	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki półtłłki	30g		czarne oliwki półtłłki	30g		czarne oliwki półtłłki	30g		czarne oliwki półtłłki	30g		czarne oliwki półtłłki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na miękko	60g	3
	szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g	
25	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c razowa	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
O B I A D	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9
	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9	makaron z indykiem w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, indyk, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1,3,9
	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	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	kiełbasa szynkowa	80g		kiełbasa szynkowa	80g	4	kiełbasa szynkowa	80g	4	kiełbasa szynkowa	80g	4	kiełbasa szynkowa	80g	4
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
PN	Jogurt naturalny	150g	7	Jogurt naturalny	150g	7	Jogurt naturalny	150g	7	Jogurt naturalny	150g	7	Jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192		

białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tluszczę ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
kwasy tluszczowe nasycone (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
węglowodany ogółem (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
mono i disacharydy (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
biłonnik (g)	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1
sód					

NIEDZIELA 25.05.2025											
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
PODSTAWOWA	AMBIETY	ŁATWOSTRAWNA	AMBIETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW	AMBIETY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIETY		
inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g frankfurterka z wody 120g twaróg półtłusty plastry 80g	1,7 1 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruską 30g sałata zielona 10g frankfurterka z wody 120g twaróg półtłusty plastry 80g	1,7 1 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g frankfurterka z wody 120g twaróg półtłusty plastry 80g	1,7 1 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruską 30g sałata zielona 10g frankfurterka z wody 120g twaróg półtłusty plastry 80g	1,7 1 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, 2 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruską 30g sałata zielona 10g frankfurterka z wody 120g twaróg półtłusty plastry 80g	1,7 1 7		
AS ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1,7	ciasto drożdżowe 150g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	9,1		
pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	9		
ziemniaki z koperkiem 200g biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g herbata owocowa 250ml	200g 120g 250ml	ziemniaki z koperkiem 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	200g 120g 250ml	ziemniaki z koperkiem 200g biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g herbata owocowa 250ml	200g 120g 250ml	ziemniaki z koperkiem 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	200g 120g 250ml	ziemniaki z koperkiem 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	200g 120g 250ml		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 60g	7 7 7 7	masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 60g	7 7 7 7	masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 60g	7 7 7 7	masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 100g	7 7 7 7	masło extra 10g pomidor 60g marchew baby 30g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 60g	7 7 7 7		
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 150g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g	4		
MS maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 246	2 230	2 299	2 306	2 280						
białko (g)	132,6	132,6	134,3	140,4	135,7						
tluszczę ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	60,5						
kwasy tluszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3						
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7						
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1						
biłonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6						
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676						

PONIEDZIAŁEK 26.05.2025											
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
PODSTAWOWA	AMBIETY	ŁATWOSTRAWNA	AMBIETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW	AMBIETY	BOGATOBIAŁKOWA	AMBIETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIETY		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	 1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	 1 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	 1 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	 1 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka wieprzowa z kotta 60g	 1 7		
AS mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, mąka pszenna)	1,3,9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, mąka pszenna)	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, mąka pszenna)	1,3,9		

	WTOREK 27.05.2025														
	PODSTAWOWA		LAPCZYSTY	ŁATWOŚCIAWNA		LAPCZYSTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		LAPCZYSTY	BOGATOBIAŁKOWA		LAPCZYSTY	ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WTDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		LAPCZYSTY
O B I A D	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		plasty gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	hummus buraczkowy	60g	11	pasztet drobiowy	60g		hummus buraczkowy	60g	11	pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g	
	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7	ser caprese	80g	7
	jabłko			jabłko			jabłko	150g		jabłko	150g		jabłko		
	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
pierniki ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierniki ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierniki ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierniki ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	pierniki ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1,3,7	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
sałatka z buraków (burak, jabłko, olei, cvtrvna)	120g		burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona	120g		sałatka z buraków (burak, jabłko, olei, cvtrvna)	120g		burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona	120g		burak gotowany w plasterach z pietruszka zielona	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytne razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		kukinia plasty	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	100g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	80g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)	2 257		energia (kcal)	2 241		energia (kcal)	2 311		energia (kcal)	2 324		energia (kcal)	2 292	
białko (g)	124,1		białko (g)	124,1		białko (g)	126,9		białko (g)	133,5		białko (g)	127,2		
tłuszcz ogółem (g)	65,8		tłuszcz ogółem (g)	66,4		tłuszcz ogółem (g)	71,9		tłuszcz ogółem (g)	70,9		tłuszcz ogółem (g)	67,8		
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	26,7		kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	26,6		kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	27,4		kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	28		kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9		węglowodany ogółem (g)	316,5		węglowodany ogółem (g)	327,1		węglowodany ogółem (g)	312,8		węglowodany ogółem (g)	328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9		mono i disacharydy (g)	59,9		mono i disacharydy (g)	58,1		mono i disacharydy (g)	44,2		mono i disacharydy (g)	50,8		
błonnik (g)	34,9		błonnik (g)	34,7		błonnik (g)	51,9		błonnik (g)	37,4		błonnik (g)	46,6		
sód	2500,1		sód	3405,2		sód	3053,2		sód	1965,2		sód	3584,3		

CZWARTEK 29.05.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE													
PODSTAWOWA				ALIMENT	ŁATWOŚCIAWNA		ALIMENT	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALIMENT	BOGATOBIĄŁKOWA		ALIMENT	ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALIMENT	
herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	100g	1			pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7			masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g				pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
rzodkiewka	30g				burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		
kiełki słonecznika	10g				kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		
kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10			kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka)	100g (30g,60g,10g)	3,10	
twaróg plasty półtłusty	60g	7			twaróg plasty półtłusty	60g	7	twaróg plasty półtłusty	60g	7	twaróg plasty półtłusty	60g	7	twaróg plasty półtłusty	60g	7	
25					mandarynka			mandarynka			mandarynka			mandarynka			
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9			krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	
pieczeń ryńska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9			klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	1,9	pieczeń ryńska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	250g	1,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1,9	
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3			kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	ziemniak z wody	200g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1,3	
sałatka szwedzka	120g				burak tarty	120g		sałatka szwedzka	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g		

28				hanan zielony	150g	7	hanan	150g	7	
----	--	--	--	---------------	------	---	-------	------	---	--

[illegible]

	solatka jayunoma a sampla a	solatka jayunoma a sampla a	solatka jayunoma a sampla a	solatka jayunoma a sampla a	solatka jayunoma a sampla a
--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

[illegible]

SOBOTA 31.03.2023

	PODSTAWOWA	MASSETY	ŁATWOSTRAWNA	MASSETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MASSETY	BOGATOBIAŁKOWA	MASSETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MASSETY
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g kiełki słonecznika 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g kiełki słonecznika 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 120g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g kiełki słonecznika 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g mandarynka 50g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g tapenada z czarnych oliwek 30g kiełki słonecznika 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 80g mandarynka 50g	1 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g kiełki słonecznika 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g	1 7 7
25										
O B T A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9
	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy) 200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 250g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1,9
	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	papryka konserwowa 60g		oliwki czarne połówki 30g		papryka konserwowa 60g		papryka konserwowa 60g		oliwki czarne połówki 30g	
	oliwki czarne połówki 30g		sałata zielona 10g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		pieczony burak plasty 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	twaróg plasty 80g	7	twaróg plasty 80g	7	twaróg plasty 80g	7	twaróg plasty 80g	7	twaróg plasty 80g	7
PW	szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 067		2 045		2 080		2 110		2 096	
białko (g)	105,8		105,6		103		111,2		108,7	
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7	
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3	
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7	
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4	
sól	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4	