

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica 1a, żyto1b, jęczmień 1c, owies 1d, orkisz 1e) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

PONIEDZIAŁEK 18.08.2025		JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						iScatering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
	papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	papryka zielona	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
	serek wiejski z koperkiem	80g	serek wiejski z koperkiem	80g	serek wiejski z koperkiem	80g	serek wiejski z koperkiem	80g	serek wiejski z koperkiem	60g
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	80g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g
25					jabłtko	150g	jabłtko	150g		
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	9, 1c	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	9, 1c	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	9, 1c	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	9, 1c	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	9, 1c
	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)	1a, 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)	1a, 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)	1a, 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)	1a, 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)	1a, 9
	ziemniaki gotowane	150g	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	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	100g
K O L A C J A	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	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
	papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej rzepakowy, sól)	30g	papryka żółta	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej rzepakowy, sól)	30g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia, tymianek, olej rzepakowy, sól)	30g
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
	ser żółty	60g	ser żółty odtłuszczony	60g	ser żółty	60g	ser żółty odtłuszczony	80g	ser żółty odtłuszczony	60g
PN	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	80g	szynka wieprzowa gotowana	60g
	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g
energia (kcal)		2 195	2 169	2 288	2 295	2 229				
białko (g)		106,5	106,1	108,3	114,2	109,4				
tłuszcze ogółem (g)		68,4	68,7	74,6	73,2	70,1				
		23,8	23,6	24,4	24,6	23,8				
kwasny tłuszcz z nasycone (g)										
węglowodany ogółem (g)		299,7	298,1	321,4	308	312,9				
mono i disacharydy (g)		49	50	41,4	58,7	51,8				
biomnik (g)		33,1	32	50,9	37,3	45,4				
sód		2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1				

WTOREK 19.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY				
S H I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g			
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
	kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g		kiełbasa drobiowa z wody	120g			
	serek śmietankowy ze słodką	60g	7	serek śmietankowy ze słodką	60g	7	serek śmietankowy ze słodką	80g	7	serek śmietankowy ze słodką	60g	7		
	papryką			papryką			papryką			papryką				
25					gruszka	150g		gruszka	150g					
O B I A D	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		
	gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1a, 9	gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1a, 9	gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	300g	1a, 9	gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	250g	1a, 9		
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c		
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g		sałatka z buraków (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać pietruszki)	150g			
	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		
		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a	
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
ogórek zielony z czarnuszką		30g		pasta z cukinii z czarnuszką	30g		pasta z cukinii z czarnuszką	30g		pasta z cukinii z czarnuszką	30g			
zmieloną		10g		zmieloną	10g		zmieloną	10g		zmieloną	10g			
roszponka		10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
serek śmietankowy		60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	100g	7	serek śmietankowy	60g	7		
schab w galarecie		80g		schab w galarecie	80g		schab w galarecie	200g		schab w galarecie	80g			
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7		
		2 257				2 241				2 324				2 292
		124,1				124,1				133,5				127,2
		65,8				66,4				70,9				67,8
		26,7				26,6				28				26,8
		315,9				316,5				312,8				328,4
		58,9				59,9				44,2				50,8
		34,9				34,7				37,4				46,6
		2500,1				3405,2				1965,2				3584,3

ŚRODA 20.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, b	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	100g	7	twaróg plastry	60g	7
	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola)	100g	3,7
25						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml					
O B I A D	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1a, 3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)	250g (6szt.)	1a, 3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g (6szt.)	1a, 3,7
	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
	marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)	150g		marchewka tarta (olej, sól, pieprz)	150g	
	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	1a, b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, b	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej rzepakowy)	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej rzepakowy)	30g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej rzepakowy)	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7	serek śmietankowy	60g	7
pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie pomidorowym, natka pietruszki)	100g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki)	60g	4	
PM	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
		2137				2118				2236				2155	
		100,2				100,2				107,5				103,2	
		53,4				54				58,6				55,5	
		18,5				18,3				19,1				18,5	
		320,1				320,7				341				329,1	
		56,7				57,8				49,6				55,4	
		28,1				27,8				47,6				39,8	
		1831,7				2873,6				2138,9				3034,9	

CZWARTEK 21.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						catering										
PODSTAWOWA			ALERGEN	LATWOSTRAWNA			ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALERGEN
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	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		pomidor	60g		
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		burak pieczony	30g		burak pieczony	30g		
	kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		
	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	pasta twarogowa z czarnuszką	60g	3,7	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
26						jabłtko	150g		jabłtko	150g									
O B I A D	szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 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 brązowy 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	
	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej,bulion warzywny, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 9	
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		
	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy)	120g	9	
	herbata owocowa	250ml		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		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	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		pomidor	60g		
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		plasty kukinii pieczonej	30g		plasty kukinii pieczonej	30g		
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
	szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		
	rolada ustrzycka	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	rolada ustrzycka	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
PM	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	
energia (kcal)		2 112			2 104			2 246			2 269			2 141					
białko (g)		107,6			107,7			110			117,1			110,6					
tłuszcze ogółem (g)		68,3			68,7			74,3			73,1			70,1					
kwasły tłuszczowe nasycone (g)		25,4			25,2			26,1			26,4			25,5					
węglowodany ogółem (g)		274,3			277			306,1			292,3			285,7					
mono i disacharydy (g)		51,7			55,9			54			58,7			53,6					
błonnik (g)		26,4g			25,9			43,3			29,2			37,6					
sód		3208,5			4 137,50			3 376,80			2517,8			4295,1					

PIĄTEK 22.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N I A B A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	
	polędwica drobiowa z majerankiem	60g		polędwica drobiowa z majerankiem	60g		polędwica drobiowa z majerankiem	60g		polędwica drobiowa z majerankiem	80g		polędwica drobiowa z majerankiem	60g		
O R E G A N O	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą ierzmienna 100g	300g	9, 1c	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą ierzmienna 100g	300g	9, 1c	banan zielony	150g	7	banan	150g	7	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą ierzmienna 100g	300g	9, 1c	
	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	
	ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	100g		cukinia duszona	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	100g		cukinia duszona	100g		cukinia duszona	100g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	H 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	1a,1 h	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h	pieczywo graham	120g	1a
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
		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		
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 (mąka 200g)			1a,3 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka 200g)		1a,3 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka 200g)		1a,3 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka 200g)		1a,3 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka 200g)		1a,3 4,7	
pszenka 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, zioła, marchew 50g, cukinia 50g)				pszenka 50g, jaja 60g, mozzarella, marchew 50g, cukinia 50g)			pszenka 50g, jaja 60g, mozzarella, marchew 50g, cukinia 50g)			pszenka 50g, jaja 60g, mozzarella, marchew 50g, cukinia 50g)			pszenka 50g, jaja 60g, mozzarella, marchew 50g, cukinia 50g)			
PH	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
1 906			1 969			1 906			1 984			1 934				
73,7			74,1			73,7			93,7			87,2				
57,4			55,3			57,4			66,1			52,8				
13,9			13,7			13,9			15,6			12,8				
287,6			278,3			287,6			266,7			288,9				
41,1			37,4			41,1			32,8			38,5				
29,2			19,5			29,2			27,5			24				
1 933,2			2 095,9			1 933,2			2 132,3			2 012,7				

SOBOTA 23.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE												catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b, 1c, 7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1 b	pieczywo graham	120g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto 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		
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3, 7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3, 7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3, 7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	150g	3, 7	pasta jajeczna na jogurcie z koperkiem (sól, pieprz)	100g	3, 7	
25 chatka	100g	1a, 3, 7	chatka	100g	1a, 3, 7	chatka pełnoziarnista b/c	100g	1a, 3, 7	chatka	100g	1a, 3, 7	chatka	100g	1a, 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 tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a, 6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a, 6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a, 6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a, 6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu, cukinia, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a, 6, 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	1a, 1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1 b	pieczywo graham	120g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	ser camembert	60g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g			
PN kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7		
energia (kcal)		2 067		2 045			2 080			2 110			2 096			
białko (g)		105,6		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			
biłomnik (g)		26,2		25,6			40,8			26,7			37,4			
sól		1166,8		2074,3			2263,6			1368			2253,4			

NIEDZIELA 24.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b
	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	30g		marchew gotowana plastry	30g		papryka	30g		marchew gotowana plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
	frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g	
28	ciasto drożdżowe	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe	150g	1a,3 7
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	stek z karczku duszony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		stek z karczku duszony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		stek z karczku duszony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		stek z karczku duszony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g	
	ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		cukinia gotowana	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		cukinia gotowana	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 O R A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b
	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 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	
	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7
	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7
	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
2 257			2 241		2 311		2 324		2 292			
124,1			124,1		126,9		133,5		127,2			
65,8			66,4		71,9		70,9		67,8			
26,7			26,6		27,4		28		26,8			
315,9			316,5		327,1		312,8		328,4			
58,9			59,9		58,1		44,2		50,8			
34,9			34,7		51,9		37,4		46,6			
2500,1			3405,2		3053,2		1965,2		3584,3			

PONIEDZIAŁEK 25.08.2025

JADŁOSOPIS EUROMEDICARE



PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
herbata czarna 250ml nieczwyo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa z kotta 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1a,1 7	herbata czarna 250ml nieczwyo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa z kotta 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1a,1 7	herbata czarna 250ml nieczwyo pszenne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa z kotta 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1a 7	herbata czarna 250ml nieczwyo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa z kotta 60g serek kanapkowy z przyprawami 80g	1a,1 7	herbata czarna 250ml nieczwyo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa z kotta 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g	1a 7
zestawienie				jabłko 150g		jabłko 200g			
pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 300g klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola) 150g herbata owocowa 250ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 300g klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 150g herbata owocowa 250ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 300g klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola) 150g herbata owocowa 250ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 300g klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 250g ryż basmati 150g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 150g herbata owocowa 250ml	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g ryż basmati 150g cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 150g herbata owocowa 250ml	1a,9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszonek 10g sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g polędwica sopocka 60g	1a,1 b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g roszonek 10g sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, bez skórki, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g polędwica sopocka 60g	1a 7 3,9,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g roszonek 10g sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g polędwica sopocka 60g	1a 7 3,9,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g roszonek 10g sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, bez skórki, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g polędwica sopocka 100g	1a,1 b 7 3,9,10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dynii i marchewki (dynia, marchew, sól) 30g roszonek 10g sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, marchew, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g polędwica sopocka 60g	1a 7 3,9,10
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal) 2191 białko (g) 96,8 tłuszcze ogółem (g) 66,6 28,3 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 310,3 węglowodany ogółem (g) 58,5 mono i disacharydy (g) 35,5 błonnik (g) 3105,7 sól		2186 96,9 67,2 28,1 314,5 59,1 35,8 3545,8		2283 98,6 72,8 28,9 332 50,9 53,3 3275,7		2283 103,3 71,4 29,2 317,4 57,1 38,7 3183,4		2219 99,8 68,5 28,3 321 59,8 46,1 3168,6	

energia (kcal)	2191
białko (g)	96,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6
28,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	310,3
węglowodany ogółem (g)	58,5
mono i disacharydy (g)	35,5
błonnik (g)	3105,7
sól	

energia (kcal)	2 195	2 189	2 288	2 295	2 229
białko (g)	106,5	106,1	108,3	114,2	109,4
łuszczone ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	70,1
23,8	23,6	24,4	24,6	23,8	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9
węglowodany ogółem (g)	49	50	41,4	58,7	51,9
mono i disacharydy (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
tytuł (g)	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1

ŚRODA 27.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		cukinia parzona plastry	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
O B I A D	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3, 10
	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
K O L A C J A	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, sok z cytryny)	300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, sok z cytryny)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki, sok z cytryny)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki)	300g	9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	200g	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	200g	1a,3 ,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	200g	1a,3 ,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	250g	1a,3 ,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	200g	1a,3 ,7
	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota)	150g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota)	150g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziota)	150g	
	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P M	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	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	ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		cukinia gotowana plastry	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	60g	twaróg (sól, pieprz, nać)	60g	7	twaróg pasta z pomidorami suszonymi (sól, pieprz, nać)	60g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	80g	7	twaróg (sól, pieprz, nać)	60g	7
	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PM	maślanka	200g	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
		2 285				2 389			2 301					
		134,1				136,9			143,5					
		65,8				71,9			70,9					
		26,7				27,4			28					
		315,9				327,1			312,8					
		58,9				58,1			44,2					
		34,9				51,9			37,4					
		2500,1				3053,2			1965,2					

CZWARTEK 28.07.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE								
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO	ALERGEN		
S W I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	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		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7
	pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy	60g	
25					gruszka	150g		gruszka	150g			
O B I A D	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 rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	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	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	3,9
	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1a ,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1a ,3	ziemniak z wody	200g	1a ,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jaja)	150g	1a ,3
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L O R Y C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	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		pasta z buraka z pietruszką	30g		pasta z buraka z pietruszką	30g		pasta z buraka z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
PN	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g	3,9 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g	3,9 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)	200g	3,9 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	200g	3,9 10
	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 137		2 118		2 218		2 236		2 155		
białko (g)		100,2		100,2		101,2		107,5		103,2		
tłuszcze ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		55,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18,5		18,3		19,1		19,3		18,5		
węglowodany ogółem (g)		320,1		320,7		341		327,3		329,1		
mono i disacharydy (g)		56,7		57,8		49,6		55,4		58,1		
błonnik (g)		28,1		27,8		47,6		31,5		39,8		
sód		1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9		

PIĄTEK 29.08.2025		JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						Scatering								
PODSTAWOWA		ALTERNATYWA	ŁATWOSTRAWNA		ALTERNATYWA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALTERNATYWA	BOGATOBIAŁKOWA		ALTERNATYWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALTERNATYWA		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek konserwowy	30g		marchewka baby gotowana	30g		ogórek konserwowy	30g		marchewka baby gotowana	30g		marchewka baby gotowana	30g		
	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	100g		szynka drobiowa gotowana	60g		
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	
	25						gruszka	150g		gruszka	150g					
O B I A D	zupa minestrone z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, fasolka szparagowa, marchw, zielony groszk, szpinak, ziemniaki, pomidory)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa minestrone z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, fasolka szparagowa, marchw, zielony groszk, szpinak, ziemniaki, pomidory)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	
	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1a, 4,9	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1a, 4,9	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1a, 4,9	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (mintaj 180g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	250g	1a, 4,9	mintaj pieczony w cieście na sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	1a, 4,9	
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	
	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g		brokuł z wody	120g		marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz)	120g		brokuł z wody	120g		brokuł 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	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g		pomidorki koktajlowe	60g	
papryka konserwowa czerwona		30g		cukinia parzona plastery	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		cukinia parzona plastery	30g		cukinia parzona plastery	30g		
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
ser capresi		60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	100g	7	ser capresi	60g	7	
parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)		150g	1a,3 ,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1a,3 ,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1a,3 ,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1a,3 ,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1a,3 ,7	
PH serek homogenizowany		130g	7	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			2 109		
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		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)																
węglowodamy 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		

SOBOTA 30.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A B A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kietbasa drobiowa z wody	120g		kietbasa drobiowa z wody	120g		kietbasa drobiowa z wody	120g		kietbasa drobiowa z wody	120g	1,3	kietbasa drobiowa z wody	120g	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
25	chatka	100g	1a,3 7	chatka	100g	1a,3 7	chatka b/c	100g	1a,3 7	chatka	100g	1a,3 7	chatka	100g	1a,3 7
O B I A B	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 wieprzowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	250g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	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	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
K O L A C J A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		ogórek zielony	60g		ogórek kiszony bez skórki	60g		młode marchewki gotowane	60g	
	sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g		sałata zielona	20g	
	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 wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	80g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
		2144		2123		2216		2228		2226					
		108,4		108,2		107,1		114,2		112,8					
	74,1		74,6		77,6		76,4g		77,5						
	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8						
	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9						
	56		57		51,3		58,1		58,8						
	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1						
	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5						

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwas tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

NIEDZIELA 31.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						locatering							
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	200ml	1b,1 c,7	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		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		marchewka baby z wody	30g		
	kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		kietki botwinki	10g		
	jaja na twardo	100g	3,7	jaja na miękko	100g	3,7	jaja na twardo	100g	3,7	jaja na miękko	100g	3,7	jaja na miękko	100g	3,7	
	indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		
	ciasto drożdżowe	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1a,3 7	ciasto drożdżowe	150g	1a,3 7	ciasto drożdżowe	100g	1a,3 7	
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	
	pałka z kurczaka pieczona w rękawie z warzywami (kurczak 120g, marchew 50g , pietruszka, dynia, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g		pałka z kurczaka pieczona w rękawie z warzywami (kurczak 120g, marchew 50g , pietruszka, dynia, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g		pałka z kurczaka pieczona w rękawie z warzywami (kurczak 120g, marchew 50g , pietruszka, dynia, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g		pałka z kurczaka pieczona w rękawie z warzywami (kurczak 120g, marchew 50g , pietruszka, dynia, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g		pałka z kurczaka pieczona w rękawie z warzywami (kurczak 120g, marchew 50g , pietruszka, dynia, olej rzepakowy, koper, sól, ziola)	200g		
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
	mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka)	120g		mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka)	120g		mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka)	120g		mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka)	120g		mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka)	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	1a,1 b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b	pieczywo graham	120g	1a
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
papryka zielona		30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, ziola, pietruszka)	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, ziola, pietruszka)	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, ziola, pietruszka)	30g		
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
pasta twarogowa ze szprotką z wody		120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	120g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody	90g	4,7	
ze słodką papryką				ze słodką papryką			ze słodką papryką			ze słodką papryką			ze słodką papryką			
szynka drobiowa kanapkowa		60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
PM	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	
energia (kcal)		2136		2106		2219		2217		2192						
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						
węglowodory ogółem (g)		312,4		312,5		340,1		325,8		332,9						
monos i disacharydy (g)		58,7		57,9		54,6		59,5		56,5						
biomink (g)		32,1		31,8		47		33,2		43,8						
sód		2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1						