

wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorzyczka 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

PIĄTEK 1.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE								
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		
	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g		
	pomidor	60g	pomidor	60g	7	pomidor	60g	7	pomidor	60g		
	papryka żółta	30g	marchew w plastekach gotowana	30g	7	papryka żółta	30g	7	marchew w plastekach gotowana	30g		
	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	7	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		
	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g		
	domowa szynka z kurczaka	60g	domowa szynka z kurczaka	60g	7	domowa szynka z kurczaka	60g	7	domowa szynka z kurczaka	60g		
2S					mandarynka	80g		mandarynka	80g			
O B I A D	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	1a,9
	miruna pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1a,4 ,9	miruna pieczona z sosem cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1a,4 ,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1a,4 ,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	200g	1a,4 ,9
	ziemniaki z wody	150g		ziemniaki z wody	150g		ziemniaki z wody	150g		ziemniaki z wody	150g	
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g	
	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 h 7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h 7
masło extra		10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor		60g		pomidor	60g	7	pomidor	60g	7	pomidor	60g	
ogórek zielony		30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry		60g	7	twaróg plastry	60g	7	szynka drobiowa kanapkowa	60g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka wieprzowa gotowana		60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
		2 136		2 106		2 219		2 217		2 192		
		99,6		99,2		98,4		104,5		103,8		
		61		60,5		64,4		62,1		61,3		
		25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
		312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
		58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
		32,1		31,8		47		33,2		43,8		
		2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

SOBOTA 2.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE							
	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	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 7	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		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 gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		
	serek grani z koperkiem 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	
2S	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 D	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	
	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 250g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	
	ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		
	fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 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	
K O L A C J A	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 żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	
	parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		
PN	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	
	2 144 108,4 74,1 32,1 265,8 56 21,5 2064,4		2 123 108,2 74,6 31,9 265,3 57 20,9 2971,9		2 216 107,1 77,6 32,8 290,3 51,3 36,4 3189		2 228 114,2 76,4g 33,1 276,1 58,1 22,3 2237,6		2 226 112,8 77,5 32,8 284,9 58,8 32,1 3157,5		

NIEDZIELA 3.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				id 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	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml	1b,1 c,7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 h 7	pieczywo pszenne 100g	1a 7	pieczywo pszenne razowe 120g	1a 7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 h 7	pieczywo graham 120g	1a 7	
	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		
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
O B I A D	jajko na twardo 100g	3,7, 4a	jajko na miękko 100g	3,7, 4a	jajo na twardo 100g	3,7, 4a	jajko na miękko 100g	3,7, 4a	jajko na miękko 100g	3,7, 4a	
	połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 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	
	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	
	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 250g	1a, 9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	
	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		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 100g		
	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	1a,1 h 7	herbata czarna 250ml	1a 7	herbata czarna 250ml	1a 7	herbata czarna 250ml	1a,1 h 7	herbata czarna 250ml	1a 7	
	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		
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 60g		schab (gotowany) w galarecie 80g		schab (gotowany) w galarecie 60g		
PN	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 80g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	
	jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		
2 281			2 259		2 262		2 360		2 199		
99,7			99,5		101,3		107,9		103,5		
71,1			71,6		72,2		76,2		67,8		
26,1			26		26		27,3		25,4		
328,5			328		323,5		325,9		313,1		
50,3			51,3		52,7		49,5		52,2		
26,1			25,4		42,6		29,3		36		
2019,3			2926,8		2189,3		1125,1		3105,8		

PONIEDZIAŁEK 4.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				catering			
	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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	1a, 1 4 7	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1 4 7	pieczywo graham 120g	1a		
	masto extra 10g	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			
	burak gotowany w plastrach z 30g	burak gotowany w plastrach z 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z 30g		burak gotowany w plastrach z 30g			
	papryka zielona 30g	pietruska zielona 30g		papryka zielona 30g		pietruska zielona 30g		pietruska zielona 30g			
	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
O B I A D	serek kanapkowy 80g	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7		
	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g			
				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml					
	25										
	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g) 300g	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1a, 9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny razowy 100g) 300g	1a, 9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g) 300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, 100g, koncentrat pomidorowy, 100g, koncentrat pomidorowy, 100g) 300g	1a, 9		
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 250g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 200g	1a, 9		
	kasza jęczmienna 150g	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c		
K O L A C J A	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	duszona cukinia (olej, ziola) 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		duszona cukinia (olej, ziola) 120g			
	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	1a, 1 4 7	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenne razowe 120g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7		
	masto extra 10g	masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g			
	ogórek zielony 30g	pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki 30g			
	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
PN	twaróg plastry 60g	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7		
	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola) 60g	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola) 60g	4, 7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola) 60g	4, 7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola) 60g	4, 7	pasta z tuńczyka (tuńczyk z wody, koper, jogurt naturalny, ziola) 60g	4, 7		
	kefir 150ml	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			
tluszcz 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 5.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE			caterino				
	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	1a,1	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1	pieczywo graham 120g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		burak pieczony plaster 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
2S	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
	szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
					jabłko 150g		jabłko 150g			
	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	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	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	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	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
	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, 200g)	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, 200g)	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, 200g)	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, 200g)	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, 200g)	9
	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, 150g	1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, 150g	1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, 150g	1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, 150g	1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, 150g	1a
O B I A D	kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g	
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g		burak gotowany, sól, pieprz 150g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 150g		burak gotowany, sól, pieprz 150g		burak gotowany, sól, pieprz 150g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
	herbata czarna 250ml	1a,1	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a,1	herbata czarna 250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo pszenne 100g	7	pieczywo pszenne razowe 120g	7	pieczywo pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo graham 120g	7
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g	
K O L A C J A	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a, 3,4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a, 3,4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a, 3,4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a, 3,4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a, 3,4, 7
	mozzarella plaster 60g	7	mozzarella plaster 60g	7	mozzarella plaster 60g	7	mozzarella plaster 60g	7	mozzarella plaster 60g	7
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
PN										

ŚRODA 6.08.2025									
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE									
locaterino									
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 pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1 7 3,10 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7 3,10 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7 3,10 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby z wody 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1 7 3,10 60g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby z wody 30g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g
25									
O B I A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 6 szt/250g mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper herbata owocowa 250ml	9 1a,3,7 7	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 6 szt/250g mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper herbata owocowa 250ml	9 1a,3,7 7	sok pomidorowy 200ml zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 6 szt/250g mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper herbata owocowa 250ml	200ml 9 1a,3,7 7	sok pomidorowy 200ml zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 6 szt/250g mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper herbata owocowa 250ml	200ml 9 1a,3,7 7	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 300g pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola, cebula) 6 szt/250g mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper herbata owocowa 250ml
K O L A G J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g kietbasa krakowska 60g	1a,1 h 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g cukinia z wody w plastrach 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g kietbasa krakowska 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g kietbasa krakowska 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g cukinia z wody w plastrach 30g sałata zielona 10g ser żółty 60g kietbasa krakowska 60g	1a,1 h 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g cukinia z wody w plastrach 30g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g kietbasa krakowska 60g
PN	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7
tluszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7

CZWARTEK 7.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE												
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	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		
	ogórek zielony	30g	plastry buraka gotowanego	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego	30g		plastry buraka gotowanego	30g		
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	ser capri plastry	60g	7 ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	
25	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g	pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g		
						gruszka	150g		gruszka	150g					
O B I A D	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3,9 zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3,9	
	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a, 3,9 mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a, 3,9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a, 3,9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a, 3,9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a, 3,9	
	ryż basmati	150g	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g	tarta marchewka	120g		120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta 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 h 7 pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 h 7	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		30g	gotowana, nać, olej rzepakowy, zioła)	30g		papryka	30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, nać, olej rzepakowy, zioła)	30g		gotowana, nać, olej rzepakowy, zioła)	30g		
roszponka		10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka wieprzowa gotowana		60g	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
PN	ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
	jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
N I E N 															

PIĄTEK 8.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		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,1 7 pieczywo pszenne	100g	1a 7	pieczywo pszenne razowe	120g	1a 7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 7	pieczywo graham	120g	1a 7	
	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		
	papryka żółta	30g	marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		
O B I A D	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	
	połudwica drobiowa	60g	połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g		
						banan zielony		150g	7	banan		150g	7		
	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)		300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)		300g
K O L A C J A	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, ziola	100g	cukinia duszona	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola	100g		cukinia duszona	100g		cukinia duszona	100g		
	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	herbata czarna	250ml	1a,1 b 7 pieczywo pszenne	100g	1a 7	pieczywo pszenne razowe	120g	1a 7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b 7	pieczywo graham	120g	1a 7	
PN	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek zielony	30g	30g	60g	7	ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	7	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7 ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż brązowy 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej).	200g	7	
	twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
maślanka		200ml	7 maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
2 143		2 213		2 287		2 294		2 279							
124		135,1		138		144,1		139,5							
50,2		53,5		59		57,7		55,1							
18		18,1		18,8		19		18,2							
310,1		313,2		325,1		310,4		328,3							
58,9		56,2		56,8		57,9		56,3							
35,1		35,1		53,8		39,2		49,9							
2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8							

SOBOTA 9.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				catering				
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	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	1a,1 c.7	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1 c.7	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	h	pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	h	pieczywo graham	120g	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	
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		cukinia pieczona w plastrach	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	200g	3
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	80g		szynka wieprzowa z kotta	60g		
25	chałka	100g	1a,3 c.7	chałka	100g	1a,3 c.7	chałka	100g	1a,3 c.7	chałka	100g	1a,3 c.7
O B I A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, nierny)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, nierny)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, nierny)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, nierny)	300g	9
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml	1a,1 c.7	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1 c.7	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo graham	120g	7
K O L A C J A	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g		plastry gotowanej cukinii	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	7
PN	szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g		szynka z indyka parzona	60g	
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192			
	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8			
	61		60,5		64,4		62,1		61,3			
	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			
	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			
	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			
	32,1		31,8		47		33,2		43,8			
	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			

NIEDZIELA 10.08.2025									
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
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
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	
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego 30g		plastry buraka gotowanego 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g	
pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 60g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 60g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 60g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 60g	7	pasta z ricotty 60g	7
ciasto drożdżowe 100g	1a,7	ciasto drożdżowe 100g	1a,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1a,7	ciasto drożdżowe 150g	1a,7	ciasto drożdżowe 100g	1a,7
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	
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
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 marchwii z tymiankiem (marchew, olej rzepakowy, tymianek, sól)		papryka żółta 30g		pasta z marchwii z tymiankiem (marchew, olej rzepakowy, tymianek, sól)		pasta z marchwii z tymiankiem (marchew, olej rzepakowy, tymianek, sól)	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa ze makreli z papryki ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	pasta twarogowa ze makreli z papryki ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	papryki ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	papryki ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7	papryki ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	4,7
szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g	
PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7
tluszcze ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1		30,8		31		30,3
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8		313,7		299		313,7
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1
błonnik (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6
sód	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676

PONIEDZIAŁEK 11.08.2025				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	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g	ogórek zielony bez skórki	30g	ogórek zielony	30g	ogórek zielony bez skórki	30g	ogórek zielony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
25	ser żółty	60g	ser żółty odtłuszczony	60g	ser żółty	60g	ser żółty	60g	ser żółty odtłuszczony	60g	
	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	
					mandarynka	100g	mandarynka	100g			
O B I A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	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, ziota)	200g	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, ziota)	200g	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, ziota)	200g	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, ziota)	250g	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, ziota)	200g	
	ryż basmati	150g	ryż basmati	150g	ryż basmati	150g	ryż basmati	150g	ryż basmati	150g	
	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziota)	120g	marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, ziota, sól, pieprz)	120g	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziota)	120g	marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, ziota, sól, pieprz)	120g	marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, ziota, sól, pieprz)	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	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g	
masto extra		10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
pomidor		60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
rzodkiewka		30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, pietruszka, sól)	30g	rzodkiewka	30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, pietruszka, sól)	30g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej rzepakowy, pietruszka, sól)	30g	
sałata masłowa		10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	sałata masłowa	10g	
PN	ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	60g	ser typu włoskiego plastry	100g	ser typu włoskiego plastry	60g	
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	80g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	kefir	150ml	
2 195			2 169			2 288			2 229		
106,5			106,1			108,3			109,4		
68,4			68,7			74,6			70,1		
23,8			23,6			24,4			23,8		
299,7			298,1			321,4			312,9		
49			50			41,4			51,8		
33,1			32			50,9			45,4		
2930,6			3840,5			3100,7			4055,1		

WTOREK 12.08.2025									
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE									
catering									
	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIĄLKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
śniadanie: 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
ogórek konserwowy 30g		ogórek konserwowy 30g		ogórek konserwowy 30g		ogórek konserwowy 30g		ogórek konserwowy 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
o b i a d o: 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
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	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 marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		brokuł gotowany 120g		brokuł gotowany 120g		brokuł gotowany 120g		brokuł gotowany 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 7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 7	pieczywo graham 120g	1a
masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g	
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser włoski plastry 60g	7	ser włoski plastry 60g	7	ser włoski plastry 60g	7	ser włoski plastry 60g	7	ser włoski plastry 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 257	2 241		2 311		2 324		2 292	
białko (g)	124,1	124,1		126,9		133,5		127,2	
tluszcz ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

ŚRODA 13.08.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE							
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	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		
	oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		plastry pieczonego buraka 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	
	szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		
25					gruszka 150g		gruszka 200g				
O B I A D	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g)	9	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)	9	krem z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 100g, ziemniaki 100g)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior, brokuł 100g, ziemniaki 100g)	9	
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	1a,3	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	1a,3	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	1a,3	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	1a,3	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	1a,3	
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		marchewka z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		marchewka z wody 120g		marchewka z wody 120g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata czarna 250ml		
	herbata czarna 250ml	1a,1b	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a,1b	herbata czarna 250ml	1a	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo pszenne 100g		pieczywo pszenne razowe 120g		pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo graham 120g		
K O L A C J A	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 60g		pomidor 60g		rzodkiewka 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		
	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	7	
	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7	
PN	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	
	2 137 100,2 53,4 18,5 320,1 56,7 28,1 1831,7		2 118 100,2 54 18,3 320,7 57,8 27,8 2873,6		2 218 101,2 59,8 19,1 341 49,6 47,6 2138,9		2 236 107,5 58,6 19,3 327,3 55,4 31,5 926,5		2 155 103,2 55,5 18,5 329,1 58,1 39,8 3034,9		

CZWARTEK 14.08.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE			catering		
	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	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 pszenne razowe 120g	1a pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a pieczywo pszenno-żytnie 100g
masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
pomidor 60g	pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g	7 pomidor 60g
rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	rzodkiewka 30g	rzodkiewka 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g	burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g
kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g	kietki stonecznika 10g
szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g
twaróg plastry półtłusty 60g	twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g	7 twaróg plastry półtłusty 60g
25			mandarynka 100g	mandarynka 100g	mandarynka 100g	mandarynka 100g	mandarynka 100g	mandarynka 100g
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)
klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	9 klops duszony duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatką 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)
ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g	9 ziemniaki 200g
zielona fasolka z wody 120g	zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g	9 zielona fasolka z wody 120g
herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml	9 herbata owocowa 250ml
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	7 pieczywo pszenne razowe 120g	7 pieczywo pszenne razowe 120g	7 pieczywo pszenno-żytnie 100g	7 pieczywo pszenno-żytnie 100g	7 pieczywo pszenno-żytnie 100g	7 pieczywo pszenno-żytnie 100g	7 pieczywo pszenno-żytnie 100g
masło extra 10g	masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g	7 masło extra 10g
ogórek kiszony 30g	ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g	7 ogórek kiszony 30g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g	7 sałata zielona 10g
szynka z indyka kanapkowa 60g	szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g	7 szynka z indyka kanapkowa 60g
naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)	1a, 3,7 naleśnik parowany z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g,)
PN jogurt naturalny 150ml	jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml
energia (kcal)	2 112	2 104	2 246	2 259	2 141	2 112	2 104	2 246
białko (g)	107,6	107,7	110	117,1	110,6	107,6	107,7	110
tluszcze ogółem (g)	68,3	68,7	74,3	73,1	70,1	68,3	68,7	74,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4	25,2	26,1	26,4	25,5	25,4	25,2	26,1
węglowodany ogółem (g)	274,3	277	306,1	292,3	285,7	274,3	277	306,1
mono i disacharydy (g)	51,7	55,9	54	58,7	53,6	51,7	55,9	54
błonnik (g)	26,4g	25,9	43,3	29,2	37,6	26,4g	25,9	43,3
sól	3208,5	4 137,50	3 376,80	2517,8	4295,1	3208,5	4 137,50	3 376,80

PIĄTEK 15.08.2025											
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
catering											
	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,1	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1	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			
	papryka żółta 30g	marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g			
	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g			
	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7		
	połudwica drobiowa 60g	połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g			
2S				banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
O B I A D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 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, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 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	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	1,4,9	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	1,4,9	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	1,4,9	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	1,4,9		
	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 120g	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g	3,7,10	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g	3,7,10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g			
	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
	herbata owocowa 250ml	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie 100g	pieczywo pszenne 100g	1a,1	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1	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	burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		burak plastry 30g			
	sałata zielona masłowa 10g	sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g			
	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g			
	pasta z ricotty na jogurcie z ziołami 80g	pasta z ricotty na jogurcie z ziołami 80g	7	pasta z ricotty na jogurcie z ziołami 80g	7	pasta z ricotty na jogurcie z ziołami 80g	7	pasta z ricotty na jogurcie z ziołami 80g	7		
PN	kefir 200g	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 225			
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3			
tluszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		58,9			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9			
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4			
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8			
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5			
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9			

SOBOTA 16.08.2025											
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	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		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
25	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem i czarnuszką 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem i czarnuszką 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem i czarnuszką 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem i czarnuszką 100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem i czarnuszką 100g	7	
	szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g		
O B I A D	chatka 100g	1a,3 ,7	chatka 100g	1a,3 ,7	chatka b/c razowa 100g	1a,3 ,7	chatka 100g	1a,3 ,7	chatka 100g	1a,3 ,7	
	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	
	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	6,9	
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, 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		
K O L 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	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
	sałata zielona 10g		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 100g	7	twaróg plastry 80g	7	
PN	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		
tluszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

NIEDZIELA 17.08.2025				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,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
	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	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		cukinia gotowana plastry 30g	
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
O B I A D	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
	szynka parzona wieprzowa 60g		szynka kanapkowa z indyka 60g		szynka kanapkowa z indyka 60g		szynka kanapkowa z indyka 80g		szynka kanapkowa z indyka 60g	
	ciasto drożdżowe 100g	1a,7	ciasto drożdżowe 100g	1a,7	ciasto drożdżowe b/c 100g	1a,7	ciasto drożdżowe 150g	1a,7	ciasto drożdżowe 100g	1a,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	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
	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	1,9	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	1,9	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	1,9	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1,9	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	1,9
	ziemniaki młode 200g		ziemniaki młode 200g		ziemniaki młode 200g		ziemniaki młode 200g		ziemniaki młode 200g	
	fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz) 120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz) 120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz) 120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz) 120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz) 120g	
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	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	
	ogórek zielony 30g		burak gotowany plastry 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany plastry 30g		burak gotowany plastry 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
PN	twarożek kanapkowy śmietankov 80g	7	twarożek kanapkowy śmietankov 80g	7	twarożek kanapkowy śmietankov 80g	7	twarożek kanapkowy śmietankov 80g	7	twarożek kanapkowy śmietankov 80g	7
	szynka gotowana z indyka 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 60g	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280	
	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7	
	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5	
	30,2		30,1		30,8		31		30,3	
	301,2		301,8		313,7		299		313,7	
	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1	
	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6	
	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676	