

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	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

SOBOTA 11.10.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE			Dietaryne										
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	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 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		
	pasta jajeczna z koperkiem (jaja na twardo, jogurt naturalny, ziota, sól)	60g	3,7	pasta jajeczna z koperkiem (jaja na miękko, jogurt naturalny, ziota, sól)	60g	3,7	pasta jajeczna z koperkiem (jaja na twardo, jogurt naturalny, ziota, sól)	60g	3,7	pasta jajeczna z koperkiem (jaja na twardo, jogurt naturalny, ziota, sól)	60g	3,7	pasta jajeczna z koperkiem (jaja na miękko, jogurt naturalny, ziota, sól)	60g	3,7	
parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g			
2S						jabłtko	150g		jabłtko	150g						
O B I A D	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki, sól, pieprz, ziota)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki, sól, pieprz, ziota)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki, sól, pieprz, ziota)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki, sól, pieprz, ziota)	300g	9	
	pieczony kotlecik z kaszy w sosie pieczarkowym (twaróg 100g, kasza jęczmienna 100g, pieczarki, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1c,7	pieczony kotlecik z kaszy w sosie ziołowym (twaróg 100g, kasza jęczmienna 100g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1c,7	pieczony kotlecik z kaszy w sosie pieczarkowym (twaróg 100g, kasz jęczmienna 100g, pieczarki, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1c,7	pieczony kotlecik z kaszy w sosie ziołowym (twaróg 100g, kasza jęczmienna 100g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1c,7	pieczony kotlecik z kaszy w sosie ziołowym (twaróg 100g, kasza jęczmienna 100g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	1c,7	
	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 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 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 żółta	30g		plastry gotowanego buraka	30g		papryka żółta	30g		plastry gotowanego buraka	30g		plastry gotowanego buraka	30g		
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
PN	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g		
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
energia (kcal)		2 144			2 123			2 216			2 228			2 226		
białko (g)		108,4			108,2			107,1			114,2			112,8		
tłuszcze ogółem (g)		74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
węglowodany ogółem (g)		265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
mono i disacharydy (g)		56			57			51,3			58,1			58,8		
błonnik (g)		21,5			20,9			36,4			22,3			32,1		
sód		2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

NIEDZIELA 12.10.2025											
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 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		burak gotowany w plastrach 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	
	indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 80g		indyk w galarecie 60g		
2S					sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml				
O B i A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszenным 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), z makaronem pszenным 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszenным 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), z makaronem pszenным 150g	1a,9	
	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, zióła)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, zióła)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, zióła)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, zióła)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, zióła)	9	
	ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zióła, sól 120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zióła, 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		
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	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	
	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami 60g	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami 60g	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami 60g	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami 100g	4	pasta z sardynek w sosie własnym z ziołami (sardynki w sosie własnym, olej, zióła)	4	
	(sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, zioła)		(sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, zioła)		(sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, zioła)		(sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, zioła)				
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247		
białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9		
tluszcze 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		

PONIEDZIAŁEK 13.10.2025				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	
	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		
	papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		
	młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		
	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	7	
	szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 80g		szynka drobiowa 60g		
2S					mandarynka 80g		mandarynka 80g				
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	
	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny 200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny 200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny 200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny 200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny 200g	1a,9	
	(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		
	ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		
	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	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z ziołami (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z ziołami (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g		pasta z cukinii z ziołami (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	
	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
PN	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	
	2 127		2 243		2 196		2 366		2 247		
	95,3		110		95,1		120,9		113,9		
	67,8		76		69,3		80,5		76,2		
	20,7		22,1		20,6		23,2		22,1		
	305,4		291,9		304,9		298,2		295,7		
	51,8		59,6		52,8		57,1		50,4		
	38,8		32,4		38,1		35,9		43,8		
	1907,3		3460,7		2814,8		2682,6		4571,8		

WTOREK 14.10.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE							
	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	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 4	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 4	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 połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g	
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
2S	serek grani z ziołami 60g	7	serek grani z ziołami 60g	7	serek grani z ziołami 60g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 60g	7
	połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 80g		połudwica z warzywami 60g	
					jabłko 150g		jabłko 150g			
	krem z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 50g, pietruszka nać) 300g	9	krem z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 50g, pietruszka nać) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 50g, pietruszka nać) 300g	9	krem z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 50g, pietruszka nać) 300g	9
	eskalopki drobiowe (duszone mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	eskalopki drobiowe (duszone mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	eskalopki drobiowe (duszone mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	eskalopki drobiowe (duszone mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	eskalopki drobiowe (duszone mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9
	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
O B I A D	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		brokuł gotowany 120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		brokuł gotowany 120g		brokuł gotowany 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
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
K O L A C J A	rzodkiewka 30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g		rzodkiewka 30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g		pasta z cukinii (cukinia gotowana, olej, zioła) 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7
	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym (majonez 200g	3,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez 200g	3,9, 10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym (majonez 200g	3,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez 200g	3,9, 10	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez 200g	3,9, 10
	odtłuszczony, sól, pieprz)		odtłuszczony, sól, pieprz)		odtłuszczony, sól, pieprz)		odtłuszczony, sól, pieprz)		odtłuszczony, sól, pieprz)	
	PN jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225	
	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3	
	57		57,6		58,9		57,7		58,9	
	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9	
	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4	
	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8	
	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5	
	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

ŚRODA 15.10.2025											
JADŁOSOPIS EUROMEDICARE											
locaterino											
	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	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		
	młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		młody szpinak liście 10g		
	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	
	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
25					sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml				
O B I A D	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, makaron pszenny 100g) 300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, makaron pszenny 100g) 300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, makaron pszenny razowy 100g) 300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, makaron pszenny 100g) 300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, burak, kalafior, brokuł, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	
	pierogi z soczewicą z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g, ziola) 6 szt/250g	1a,3	pierogi z soczewicą z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi z soczewicą z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g, ziola) 6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi z soczewicą z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3, 7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3, 7	
	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 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	
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	
	pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		pomidorki koktajlowe 60g		
	papryka czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, nać pietruszki) 30g		papryka czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, nać pietruszki) 30g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, nać pietruszki) 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	ser capresi 80g	7	ser capresi 80g	7	ser capresi 80g	7	ser capresi 100g	7	ser capresi 80g	7	
	naleśnik parowany z nadzieniem (mąka przenna, jaja, mleko, 120g	1a, 3, 4, 7	naleśnik parowany z nadzieniem (mąka przenna, jaja, mleko, 120g	1a, 3, 4, 7	naleśnik parowany z nadzieniem (mąka przenna razowa, jaja, mleko, 120g	1a, 3, 4, 7	naleśnik parowany z nadzieniem (mąka przenna, jaja, mleko, 120g	1a, 3, 4, 7	naleśnik parowany z nadzieniem (mąka przenna, jaja, mleko, 120g	1a, 3, 4, 7	
	tuńczyk z wody, ser żółty, rukola) 130g		tuńczyk z wody, ser żółty, rukola) 130g		tuńczyk z wody, ser żółty, rukola) 130g		tuńczyk z wody, ser żółty, rukola) 130g		tuńczyk z wody, ser żółty, rukola) 130g		
PN	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	
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 16.10.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE						locaterino					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		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
	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	
	ogórek zielony	30g	marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	
	miks sałat	10g	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja na twardo, pieczarki duszone, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7 pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja na twardo, pieczarki duszone, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7
2S	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g
						gruszka	150g		gruszka	150g				
O B I A D	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9 kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9
	schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (mięso wieprzowe 150g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masto, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7 schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (mięso wieprzowe 150g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masto, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7	schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (mięso wieprzowe 150g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masto, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7	schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (mięso wieprzowe 150g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masto, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7	schab gotowany w sosie ziołowym (mięso wieprzowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masto, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7
	kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	fasolka szparagowa z wody	120g	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a,1 7 herbata czarna	250ml	1a 7	herbata czarna	250ml	1a 7	herbata czarna	250ml	1a,1 7	herbata czarna	250ml	1a 7
	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	
	papryka zielona	30g	pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		papryka zielona	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g		pasta z cukinii (cukinia, olej, nać pietruszki)	30g	
	roszponka	10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką	250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,7 sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką 80g,20g,50g)	250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką 80g,20g,50g)	250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką 80g,20g,50g)	250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokućem i natką 80g,20g,50g)	250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,7
	pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	0g	pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	0g		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	0g		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	0g		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	0g	
	ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	PN	jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g
	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					

PIĄTEK 17.10.2025											
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	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		
	papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	
	kietbaska koktajlowa z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		
25					banan zielony 150g	7	banan 150g	7			
O B I A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłko 100g, cynamon, olej). 250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g	7	
	serek homogenizowany b/c waniliowy 120g		serek homogenizowany b/c waniliowy 120g				serek homogenizowany b/c waniliowy 120g		serek homogenizowany b/c waniliowy 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	
	ogórek zielony 30g		burak w plastach 30g		ogórek zielony 30g		burak w plastach 30g		burak w plastach 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 130g	7	serek kanapkowy śmietankowy 130g	7	
	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7	
PN	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	
energia (kcal)	2 143		2 213		2 279		2 294		2 279		
białko (g)	124		135,1		124,3		144,1		139,5		
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		97,5		57,7		55,1		
	18		18,1		36,4		19		18,2		
kwasu tłuszczowego nasyconego (g)											
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		295,9		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		58,5		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		18,3		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		3906,1		1310		3198,8		

SOBOTA 18.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				icatering				
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,1 b	pieczywo pszenne	100g	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
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g		papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	80g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2S					sok warzywny	200ml	sok warzywny	200ml				
O B I A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a,1 b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1 b	herbata czarna	250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie	100g		pieczywo pszenne	100g		pieczywo pszenno-żytnie	100g		pieczywo graham	120g	
	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		cukinia z wody w plastrach	30g		cukinia z wody w plastrach	30g		cukinia z wody w plastrach	30g	
	szpinak młody liście	10g		szpinak młody liście	10g		szpinak młody liście	10g		szpinak młody liście	10g	
	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
	krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	80g		krakowska w plastrach	60g	
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
2 137			2 118			2 218			2 155			
100,2			100,2			101,2			103,2			
53,4			54			59,8			58,6			
18,5			18,3			19,1			19,3			
320,1			320,7			341			327,3			
56,7			57,8			49,6			55,4			
28,1			27,8			47,6			31,5			
1831,7			2873,6			2138,9			926,5			
									3034,9			

NIEDZIELA 19.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a
	masło extra	10g	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g	plastry cukinii gotowane	30g		ogórek zielony	30g		plastry cukinii gotowane	30g	
	roszponka	10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jaja na twardo	60g	jaja na miękko	60g	3	jaja na twardo	60g	3	jaja na miękko	60g	3
						jabłko	150g		jabłko	150g	
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 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
	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	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	1,9	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	1,9	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	1,9
	ziemniaki gniecione	200g	ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki gniecione	200g	
	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 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
	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
KOLACJA	pomidor	60g	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, ziota, pietruszka)	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, ziota, pietruszka)	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	polędwica sopocka	60g	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
	ser żółty	60g	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	serek homogenizowany b/c	130g	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7

PONIEDZIAŁEK 20.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				laccatering			
	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,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		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		
	szpinak młody liście 10g		szpinak młody liście 10g		szpinak młody liście 10g		szpinak młody liście 10g		szpinak młody liście 10g		
	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7	
	domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 80g		domowa szynka wieprzowa 60g		
25					mandarynka 80g		mandarynka 80g				
O B I A D	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	
	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1,9	
	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	
	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszka 120g		duszona cukinia (olej, ziota) 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszka 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszka 120g		duszona cukinia (olej, ziota) 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	1a,1 h	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a,1 h	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		
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia gotowana, olej, kolendra) 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia gotowana, olej, kolendra) 30g		pasta z cukinii z kolendrą (cukinia gotowana, olej, kolendra) 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 60g	7	
	sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).	7	sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
	2 144		2 123		2 216		2 228		2 226		
	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		