

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

ŚRODA 1.10.2025				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
	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 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	pietruszką (burak gotowany, olej, pietruszka zielona)	30g
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7
	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
2S					sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
O B I A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	9
	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	1a,3, 7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	1a,3, 7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	1a,3, 7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	1a,3, 7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula)	1a,3, 7
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz)		buraki tarte (olej, zioła)		kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz)		buraki tarte (olej, zioła)		buraki tarte (olej, zioła)	
	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 zielona 30g		cukinia z wody w plasterach 30g		papryka zielona 30g		cukinia z wody w plasterach 30g		cukinia z wody w plasterach 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 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
PN	krakowska w plasterach 60g		krakowska w plasterach 60g		krakowska w plasterach 60g		krakowska w plasterach 60g		krakowska w plasterach 60g	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155	
	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2	
	53,4		54		59,8		58,6		55,5	
	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5	
	320,1		320,7		341		327,3		329,1	
	56,7		57,8		49,6		55,4		58,1	
	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8	
	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3034,9	

CZWARTEK 2.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				Dietetyczna		
	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	1	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		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		plastry cukinii gotowane 30g		ogórek zielony 30g		plastry cukinii gotowane 30g		plastry cukinii gotowane 30g	
O B I A D	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 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
	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej 80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskottuszczowy 60g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej 80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej 80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskottuszczowy 60g	
	rzepakowy, nać pietruszki				jabłko 150g		jabłko 150g			
2S										
	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól)) 300g	1a,3, 7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól)) 300g	1a,3, 7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól)) 300g	1a,3, 7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól)) 300g	1a,3, 7,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól)) 300g	1a,3, 7,9
	mielony duszony w sosie ziołowym (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 ziołowym (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 ziołowym (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 ziołowym (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 ziołowym (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
	ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać) 120g		120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g		120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać) 120g	
K O L A G 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
	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	
P N	papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka) 30g		papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka) 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką (burak gotowany, olej, zioła, pietruszka) 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 100g		połędwica sopocka 80g	
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	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	serek homogenizowany b/c 130g	7
	2 149		2 133		2 239		2 217		2 192	
	111,6		111,6		111,9		104,5		103,8	
	65,7		66,3		70,5		62,1		61,3	
	21,2		21,1		21,6		25,5		24,1	
	285,5		286,1		311,5		325,8		332,9	
	54		55		48,3		59,5		56,5	
	26,1		25,9		43,9		33,2		43,8	
	1369,5		2274,6		1888,2		2747,8		3633,1	

PIĄTEK 3.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				locatering		
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
Ś 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		marchew w plasterkach gotowan 30g		papryka żółta 30g		marchew w plasterkach gotowan 30g		marchew w plasterkach 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) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 200g	1a,4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 200g	1a,4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 200g	1a,4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 250g	1a,4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 200g	1a,4, 9
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy) 120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy) 120g	
	zieloną, sól				zieloną, sól					
		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 b	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a	herbata czarna 250ml	1a,1 b	herbata czarna 250ml	1a
	pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo pszenne 100g		pieczywo pszenne razowe 120g		pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo graham 120g	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		pasta z 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 ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziola). 200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziola). 200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziola). 200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziola). 200g		sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziola). 200g	
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	

SOBOTA 4.10.2025			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	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	
	serek kanapkowy ze szczypiorkie 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkie 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
25					jabłko 150g		jabłko 150g			
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	6, 7, 9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	6, 7, 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 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	
	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7	pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g	7
połędwica drobiowa z warzywami 60g		połędwica drobiowa z warzywami 60g		połędwica drobiowa z warzywami 60g		połędwica drobiowa z warzywami 80g		połędwica drobiowa z warzywami 60g		
PN	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	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 5.10.2025			JADŁOSOPIS EUROMEDICARE												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
ŚNIADA	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
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek 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	
	jaja na twardo	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100 g	3	jaja na miękko	100 g	3
indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		
25							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
OBIA	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	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
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	200g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g	
	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)	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	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	
KOLA	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 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 tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na	60g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na	100g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na	60g	3,4,1 0
	odtłuszczonym majonezie			odtłuszczonym majonezie			odtłuszczonym majonezie			odtłuszczonym majonezie			odtłuszczonym majonezie		
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						
tłuszcze ogółem (g)		75,4	76		80,5		80,5		76,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2	22,1		22,7		23,2		22,1						
węglowodany ogółem (g)		291,3	291,9		304,9		298,2		295,7						
mono i disacharydy (g)		58,5	59,6		50,9		57,1		50,4						
błonnik (g)		32,6	32,4		50		35,9		43,8						
sód		3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8						

PONIEDZIAŁEK 6.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				PONIEDZIAŁEK 6.10.2025							
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 b 7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b 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	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	młody szpinak liście	10g		młody szpinak liście	10g		młody szpinak liście	10g		młody szpinak liście	10g		młody szpinak liście	10g	
	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka)	80g	7	twarogowa pasta z ziołami (twaróg, jogurt naturalny, zioła)	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
	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,3,9
	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	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b 7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 b 7	pieczywo graham	120g	1a
	masto extra	10g		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
K O L A C J A	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	leczo z cukinią (kietbasa						leczo z cukinią (kietbasa								
	wieprzowa, papryka, cukinia, passata pomidorowa, cebula, olej, przyprawy)	120g		szynka wieprzowa gotowana	60g		wieprzowa, papryka, cukinia, passata pomidorowa, cebula, olej, przyprawy)	120g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia	2 127		energia	2 243		energia	2 196		energia	2 366		energia	2 247	
białko	95,3		białko	110		białko	95,1		białko	120,9		białko	113,9		
tluszcze	67,8		tluszcze	76		tluszcze	69,3		tluszcze	80,5		tluszcze	76,2		
kwasy tłuszczowe nasycone	20,7		kwasy tłuszczowe nasycone	22,1		kwasy tłuszczowe nasycone	20,6		kwasy tłuszczowe nasycone	23,2		kwasy tłuszczowe nasycone	22,1		
węglowodany ogółem	305,4		węglowodany ogółem	291,9		węglowodany ogółem	304,9		węglowodany ogółem	298,2		węglowodany ogółem	295,7		
mono i disacharydy	51,8		mono i disacharydy	59,6		mono i disacharydy	52,8		mono i disacharydy	57,1		mono i disacharydy	50,4		
błonnik	38,8		błonnik	32,4		błonnik	38,1		błonnik	35,9		błonnik	43,8		
sód	1907,3		sód	3460,7		sód	2814,8		sód	2682,6		sód	4571,8		

WTOREK 7.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				locaterino			
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 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 czerwona 60g		tomato 60g		papryka czerwona 60g		tomato 60g		tomato 60g		
	oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
O B I A D	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	
	szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g		
					jabłko 150g		jabłko 150g				
	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, zioła) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane 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	
K O L A C J A	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	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		tomato 60g		pomidor 60g		tomato 60g		tomato 60g		
PN	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 fromage 80g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 100g	7	serek fromage 80g	7	
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	3,4,9 ,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	3,4,9 ,10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	3,4,9 ,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 300g	3,4,9 ,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	3,4,9 ,10	
	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 8.10.2025				JADŁOSOPIS EUROMEDICARE				locaterino			
	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 7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 7	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto 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	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	
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, 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 7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 7	pieczywo graham 120g	1a	
K O L A G J A	masto extra 10g		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7	
	tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		tomat koktajlowy 60g		
	papryka czerwona 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		papryka czerwona 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	ser capresi 80g	7	ser capresi 80g	7	ser capresi 80g	7	ser capresi 100g	7	ser capresi 80g	7	
	polędwica drobiowa z warzywami 60g		polędwica drobiowa z warzywami 60g		polędwica drobiowa z warzywami 60g		polędwica drobiowa z warzywami 80g		polędwica drobiowa z warzywami 60g		
	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
	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183		
	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7		
	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6		
	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3		
	285,5		286,1		311,5		297,2		298		
	54		55		48,3		54,4		55,9		
	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8		
	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7		

CZWARTEK 9.10.2025				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		
	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		
O B I A D	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziota, sól, pieprz) 150g	3,7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na miękko, pomidory suszone, olej, ziota, sól, pieprz) 150g	3,7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziota, sól, pieprz) 150g	3,7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na miękko, pomidory suszone, olej, ziota, sól, pieprz) 150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękko, olej, ziota, sól, pieprz) 150g	3,7	
	szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g		
2S					gruszka 150g		gruszka 150g				
O B I A D	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g) 300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż 100g, marchew, seler, pietruszka, burak, kalafior, brokult, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	
	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna) 200g	1a,3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna) 200g	1a,3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	
	ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		
	fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1 b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziota, marchew 50g, cukinia 50g) 200g	1a,3, 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziota, marchew 50g, cukinia 50g) 200g	1a,3, 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziota, marchew 50g, cukinia 50g) 200g	1a,3, 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziota, marchew 50g, cukinia 50g) 200g	1a,3, 4,7	naleśnik parowany z tuńczykiem z wody, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, tuńczyk, olej rzepakowy, sól, ziota, marchew 50g, cukinia 50g) 200g	1a,3, 4,7	
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	7	

PIĄTEK 10.10.2025											
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		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		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	
	kietbasa biała 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	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, soczewica 100g, bulion 300g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion 300g)	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion 300g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 250g	7	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, 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	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		burak w plastach 30g		ogórek zielony 30g		burak w plastach 30g		burak w plastach 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek 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		
tluszcze ogółem (g)	50,2		53,5		97,5		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		36,4		19		18,2		
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		