

Wykaz alergenów w posiłkach
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr
1169/2011 w sprawie przekazywania
konsumentom informacji na temat żywności.



SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica 1a, żyto 1b, jęczmień 1c, owies 1d, orkisz 1e) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

SOBOTA 11.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				locaterino				
PODSTAWOWA		ALERGIE NY	LATWOSTRAWNA	ALERGIE NY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGIE NY	WYSOKOBIALKOWA	ALERGIE NY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGIE NY		
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,1b pieczywo graham	120g		
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g		
	ogórek małosolny	90g	ogórek małosolny	30g	ogórek małosolny	90g	ogórek małosolny	90g	ogórek małosolny	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		
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			
DRUGIE ŚNIADANIE:				jabłko		1 szt	jabłko		1 szt			
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		
	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 chudy 100g, kasza jęczmienna 100g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g		
	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		
	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7		
	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,1b pieczywo graham	120g		
masto extra		10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g		
papryka		90g	cukinia gotowana plastry	90g	papryka	90g	cukinia gotowana plastry	90g	cukinia gotowana plastry	90g		
rukola		10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g		
mozzarella plastry		60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	80g	7 mozzarella light plastry	60g		
szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	80g	szynka wieprzowa gotowana	60g			
PN					serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c		130g	7
energia (kcal)	2 155		2 109		2 288		2 295		2 099			
białko (g)	96,5		96,1		108,3		114,2		99,4			
tłuszcze	68,4		68,7		74,6		73,2		52g			
kwasy	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8			
węglowodany	299,7		298,1		321,4		308		312,9			
mono i	49		50		41,4		58,7		51,8			
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4			
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1			

NIEDZIELA 12.10.2025				JADŁOSPIS RZC				katering			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		burak plastry 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		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		gruszka 1 szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9	
	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, ziola)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, ziola)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, ziola)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, ziola)	9	trybowane udko duszone w w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), olej rzepakowy, ziola)	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, 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		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
	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,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	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 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		marchewka baby z wody 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 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 (sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, ziola)	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami (sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, ziola)	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami (sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, ziola)	4	pasta z sardynek w sosie pomidorowym z ziołami (sardynki w sosie własnym, passata pomidorowa, ziola)	4	pasta z sardynek w sosie własnym z ziołami (sardynki w sosie własnym, olej, ziola)	4	
	PN				wafel ryżowy razowy 2 szt		jogurt naturalny 150ml	7			
energia (kcal)	2 197		2 189		2 311		2 324		2 192		
białko (g)	124,1		124,1		126,9		133,5		127,2		
tluszcze	65,8		66,4		71,9		70,9		57,8		
kwasy	26,7		26,6		27,4		28		26,8		
węglowodany	299,9		296,5		327,1		312,8		328,4		
mono i	58,9		59,9		58,1		44,2		50,8		
blonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6		
sód	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3		

	PONIEDZIAŁEK 13.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				catering						
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	30g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg chudy plastry	60g	7
	szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	60g		szynka drobiowa	80g		szynka drobiowa	60g	
DRUGIE ŚNIADANIE:						mandarynka	1 szt		mandarynka	1 szt					
OBIAD	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 (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,9	bitka wieprzowa w sosie koperkowym (polędwica, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	200g	1a,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	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7			
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek kiszony	90g		pomidor	90g		ogórek kiszony	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	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
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 097			2 098			2 218			2 236			2 055		
białko (g)	90,2			90,2			101,2			107,5			93,2		
tłuszcze	53,4			54			59,8			58,6			49,5		
kwasy	18,5			18,3			19,1			19,3			18,5		
węglowodany	320,1			320,7			341			327,3			329,1		
mono i	56,7			57,8			49,6			55,4			58,1		
błonnik (g)	28,1			27,8			47,6			31,5			39,8		
sód	1831,7			2873,6			2138,9			926,5			3034,9		

WTOREK 14.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				JADŁOSPIS RCZ			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGEN	
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
	serek grani z ziołami	60g	7	serek grani z ziołami	60g	7	serek grani z ziołami	80g	7	7	
	połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	80g			
DRUGIE ŚNIADANIE:				gruszka				gruszka			
OBIAD	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	krem z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 50g, pietruszka nać)	300g	9	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	1a,9	
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	1a	
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g		brokuł gotowany	120g		brokuł gotowany	120g			
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
	PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				pieczywo przemno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		
KOLACJA	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	1a	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenno-żytne	100g	7	7	
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g			
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g			
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	80g	7	7	
PN	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,9,10	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,9,10	sałatka z ryżem, selerem, szynką drobiową i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	200g	3,9,10	3,9,10	
	kefir				150g	7	kefir				150g
energia (kcal)	2 102		2 081		2 246		2 259		2 041		
białko (g)	97,6		97,7		110		117,1		96,6		
tłuszcze	68,3		68,7		74,3		73,1		50,1		
kwasy	25,4		25,2		26,1		26,4		25,5		
węglowodany	274,3		277		306,1		292,3		285,7		
mono i	51,7		55,9		54		58,7		53,6		
błonnik (g)	26,4g		25,9		43,3		29,2		37,6		
sól	3208,5		4 137,50		3 376,80		2517,8		4295,1		

ŚRODA 15.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				iCatering								
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	80g	7	twaróg chudy w plastrach	60g	7	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka	1 szt		mandarynka	1 szt					
OBIAD	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszeki 100g, pietruszka, makaron pszenny 100g)		300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszeki 100g, pietruszka, makaron pszenny 100g)		300g	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszeki 100g, pietruszka, makaron pszenny razowy 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, ziota)		6 szt/250g	1a,3	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)		6 szt/250g	1a,3	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)		6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, ziota)		6 szt/250g	1a,3,7
	kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7	kefir		150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)		120g		marchewka z wody		120g		marchewka z wody		120g		marchewka z wody		120g	
	kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml	
	PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		60g	1a, 1b		
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	rzodkiew biała	90g		pomidor	90g		rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	100g	7	ser capresi	80g	7	
	pasta z makreli w sosie pomidorowym z ziołami (makrela w sosie własnym, passata pomidorowa, ziota)		60g	4	pasta z makreli w sosie pomidorowym z ziołami (makrela w sosie własnym, passata pomidorowa, ziota)		60g	4	pasta z makreli w sosie pomidorowym z ziołami (makrela w sosie własnym, passata pomidorowa, ziota)		100g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami (tuńczyk w sosie własnym, olej, ziota)		60g	4
PN						wafle ryżowe razowe		2 szt		jogurt naturalny		150ml	7			
energia (kcal)	2 106			2 100			2 210			2 216			2 125			
białko (g)	97,2			97,2			94,4			100,5			100,3			
tłuszcze	57			57,6			58,9			57,7			48,9			
kwasy	18,8			18,7			18,8			19,1			18,9			
węglowodany	309,6			300,2			344,6			329,9			300,4			
mono i	58,5			59,5			52,3			58,5			59,8			
błonnik (g)	30,8			30,6			45,3			30,8			41,5			
sód	2296			3201,1			3392,8			2473,5			3358,9			

CZWARTEK 16.10.2025						JADŁOSPIS RCZ						id catering							
PODSTAWOWA			ALERGIE NY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGIE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGIE NY	WYSOKOBIAŁKOWA			ALERGIE NY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGIE NY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1 7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a				
	masto extra	10g		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7				
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g					
	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 międko, 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 międko, olej, ziota, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na międko, 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						
DRUGIE ŚNIADANIE:						jabłko			1 szt	jabłko			1 szt	jabłko			1 szt		
O B I A D	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruska, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruska, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruska, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruska, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruska, 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, masło, 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, masło, 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, masło, 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, masło, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3,7	filet drobiowy gotowany w sosie ziołowym (drób 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, masło, 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					
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml					
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a, 1b, 7			
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a,1 7	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a				
	pieczywo pszenno-żytnie	100g		pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenne razowe	120g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo graham	120g	7				
	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g					
	papryka czerwona	90g		cukinia gotowana plastrv	90g		papryka czerwona	90g		cukinia gotowana plastrv	90g		cukinia gotowana plastrv	90g					
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g					
	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruski na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na międko, brokułem i natką pietruski na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na międko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	1,3,7				
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			150ml	7	jogurt naturalny			150ml	7				
energia (kcal)	2 007			2 005			2 080			2 110			2 006						
białko (g)	95,8			95,6			103			111,2			98,7						
tłuszcze	62,4			62,9			64,3			64,3			54,2						
kwasy	24,6			24,5			24,6			24,8			24,7						
węglowodany	276			275,5			291			277,3			287,3						
mono i	56,9			47,2			51,7			57,4			58,7						
błonnik (g)	26,2			25,6			40,8			26,7			37,4						
sód	1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4						

PIĄTEK 17.10.2025											
JADŁOSPIS RCZ											
locaterino											
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250m		herbata czarna 250m		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		burak plastry 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 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	
	kietbaska koktajłowa z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa biała z wody 100g		kietbasa drobiowa z wody 100g		
DRUGIE ŚNIADANIE:											
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, 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). 300g	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		
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:											
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	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	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 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
PN	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	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	
kefir 150g											
energia (kcal)	2 046		2 030		2 299		2 106		2 080		
białko (g)	102,6		102,6		134,3		140,4		105,7		
tłuszcze	58,6		59,2		64,4		63,1		50,5		
kwasy	30,2		30,1		30,8		31		30,3		
węglowodany	301,2		301,8		313,7		299		313,7		
mono i	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1		
błonnik (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6		
sód	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676		

SOBOTA 18.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				katering							
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		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-żytne	100g	1a,1b,7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	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	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek matosolny	90g		ogórek matosolny	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	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	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
DRUGIE ŚNIADANIE:							gruszka	150g		gruszka	150g				
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	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	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	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniak młody z wody z	200g		ziemniak młody z wody z	200g		ziemniak młody z wody z	200g		ziemniak młody z wody z	200g		ziemniak młody z wody z	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b,7	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytne	100g	1a,1b	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	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg chudy 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
	krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	60g		krakowska w plastrach	80g		krakowska w plastrach	60g	
PN							serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7			
energia (kcal)	2 103			2 113			2 287			2 294			2 119		
białko (g)	114			115,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze	50,2			53,5			59			57,7			45,1		
kwasy	18			18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
mono i	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

NIEDZIELA 19.10.2025				JADŁOSPIS RZC							
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b,7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b,7	pieczywo graham 120g	1a	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek zielony 90g		plastry cukinii gotowane 90g		ogórek zielony 90g		plastry cukinii gotowane 90g		plastry cukinii gotowane 30g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		
	jaja na twardo 60g	3	jaja na miękko 60g	3	jaja na twardo 60g	3	jaja na miękko 60g	3	jaja na miękko 60g	3	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		jabłko 1 szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	9,1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	9,1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	9,1a	
	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 200g	1a,9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) 250g	1a,9	gotąbek bez zawijania gotowany w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna) 200g	1a,9	
	ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		
	fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7			
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,1b,7	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b,7	pieczywo graham 120g	1a	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka żółta 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka żółta 90g		cukinia gotowana plastry 90g		cukinia gotowana plastry 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 60g		
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	
PN					wafel ryżowy razowy 2 szt		jogurt naturalny 150ml	7			
energia (kcal)	2 036		2 006		2 219		2 217		2 082		
białko (g)	99,6		99,2		105,4		114,5		93,8		
tłuszcze	61		60,5		64,4		62,1		49,9		
kwasy	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1		
węglowodany	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9		
mono i	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5		
biłonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1		

PONIEDZIAŁEK 20.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				Jadłospis				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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 pszenno-żytnie	100g	1a,1b 7	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7
	rzodkiewka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella light plastry	60g	7
domowa szynka wieprzowa		60g	domowa szynka wieprzowa		60g	domowa szynka wieprzowa		80g	domowa szynka wieprzowa		60g	
DRUGIE ŚNIADANIE:				banan zielony		1 szt	banan		1 szt	banan		1 szt
O B I A D	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, 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)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, 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)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, 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)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, 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)	300g	9
	kasza jęczmienna	150g	1a,9	kasza jęczmienna	150g	1a,9	kasza jęczmienna	150g	1a,9	kasza jęczmienna	150g	1a,9
	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona cukinia (olej, ziota)	120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		duszona cukinia (olej, ziota)	120g	
	kompot owocowy	250ml	1c	kompot owocowy	250ml	1c	kompot owocowy	250ml	1c	kompot owocowy	250ml	1c
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g		
							1a, 1b, 7			1a, 1b, 7		
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 pszenno-żytnie	100g	1a,1b 7	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg chudy plastry	60g	7
sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		200g	sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		200g	sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		200g	sałatka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami (ziemniak 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		200g	
PN				jogurt naturalny		150g	jogurt naturalny		150g			
energia (kcal)		2 106	2 130		2 299		2 306		2 180			
białko (g)		102,6	105,6		134,3		140,4		105,7			
tłuszcze		58,6	59,2		64,4		63,1		45,7			
kwasy		30,2	30,1		30,8		31		30,3			
węglowodany		301,2	301,8		313,7		299		313,7			
mono i		50,2	51,2		49,1		50,2		52,1			
błonnik (g)		25,9	25,7		42,3		27,7		37,6			
sód		2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676			