

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

SOBOTA 1.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
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 roślinne 10g		7	
pomidor 90g			pomidor 30g			pomidor 90g			pomidor 90g			plastry gotowanej marchwii 90g			
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			
serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	serek kanapkowy bazyliowy 80g		7	
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			
25						sok pomidorowy 150ml			sok pomidorowy 150ml						
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
	wegański pulpet z selera duszony w sosie pietruszkowym (tofu mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a, 9	wegański pulpet z selera duszony w sosie pietruszkowym (tofu mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a, 9	wegański pulpet z selera duszony w sosie pietruszkowym (tofu mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy) 200g		1a, 9	wegański pulpet z selera duszony w sosie pietruszkowym (tofu mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a, 9	wegański pulpet z selera duszony w sosie pietruszkowym (tofu mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9
	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier 120g		
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 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, 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 roślinne 10g		7
	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		
	kiełbasa drobiowa z wody 60g			kiełbasa drobiowa z wody 60g			kiełbasa drobiowa z wody 60g			kiełbasa drobiowa z wody 60g			kiełbasa drobiowa z wody 60g		
ser żółty 80g		7	ser żółty odtłuszczony 80g		7	ser żółty 80g		7	ser żółty 80g		7	ser żółty odtłuszczony 80g		7	
PN							maślanka 150ml		7	maślanka 150ml		7			
2 043			2 013			2 287			2 284			2 079			
104			105,1			138			144,1			109,5			
50,2			53,5			59			57,7			49,8			
18			18,1			18,8			19			18,2			
310,1			313,2			325,1			310,4			328,3			
58,9			56,2			56,8			57,9			56,3			
35,1			35,1			53,8			39,2			49,9			
2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8			

NIEDZIELA 2. 11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering				
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	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-żytne	90g	pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 7 pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
	ogórek zielony	90g	marchew gotowana, kostka	90g	ogórek zielony	90g	marchew gotowana, kostka	90g	marchew gotowana, kostka	90g
	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g
	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	7 pierś z indyka gotowana	60g	7 pierś z indyka gotowana	60g	7 pierś z indyka gotowana	60g
	serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g
25					1szt		1szt			
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka 150g)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka 150g)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka 150g)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka 150g)	150g	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka 150g)	150g
	wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)		wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)		wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)		wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)		wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	
	ziemniak pieczony	200g	ziemniak pieczony	200g	ziemniak pieczony	200g	ziemniak pieczony	200g	ziemniak pieczony	200g
	surówka z białej rzodkwi, olej 120g	120g	marchewka baby	120g	surówka z białej rzodkwi, olej 120g	120g	marchewka baby	120g	marchewka baby	120g
	zrepakowy, zioła, sól 250ml	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtuszczony 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-żytne	90g	1a, 7 pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 7 pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
	papryka żółta	90g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej)	90g	papryka żółta	90g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej)	90g	pasta z cukinii z tymiankiem (cukinia gotowana, tymianek, sól, olej)	90g
	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
	mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g
					200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)	2 044		2 023		2 216		2 228		2 086	
białko (g)	108,4		108,2		117,1		124,2		102,8	
tłuszcze ogółem (g)	54,1		54,6		57,6		76,4g		47,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8	
blonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5	

PONIEDZIAŁEK 3.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml	1a, 1b, 7	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a, 1b, 7	herbata czarna	250ml	1a	
pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo pszenne	90g		pieczywo pszenno-żytnie	90g		pieczywo graham	90g		
masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		masto roślinne	10g		
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		krakowska sucha	60g		
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
25					sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	1a, 3, 9		
	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz)	200g
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g
	surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 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	1a	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g		
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto roślinne	10g		
	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		
	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g		
7	twaróg półtłusty w plasterach	60g	7	twaróg półtłusty w plasterach	60g	7	twaróg półtłusty w plasterach	80g	7	twaróg półtłusty w plasterach	60g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
PN					jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7		
	2 281		2 259		2 262		2 360		2 199			
	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5			
	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8			
	26,1		26		26		27,3		25,4			
	328,5		328		323,5		325,9		313,1			
	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2			
	26,1		25,4		42,6		29,3		36			
	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8			

WTOREK 4.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a	
masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto roślinne 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			
szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			
jaja na twardo 100g		3	jaja na miękko 100g		3	jaja na twardo 100g		3	jaja na miękko 100g		3	serek grani 60g		7	
25						jabłko 1szt			jabłko 1szt						
OBIAD	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g		9
	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g		1a, 3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g		1a, 3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g		1a, 3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g		1a, 3	pulpet duszony w ziołach tokańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g		1a,3
	ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g		7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g		7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g		7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g		7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 120g		7
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 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-żytne 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a
	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto roślinne 10g		7
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g			pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g			ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g			pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g			pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		
	roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7	ser włoski plastry 60g		7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			kurczak (gotowany) w galarecie 60g			
PN							kefir 150g		7	kefir 150g		7			
2 062			2 045			2 305			2 366			2 047			
102			102			122,5			126,9			103,9			
55,4			56			70,5			80,5			46,2			
22,2			22,1			22,7			23,2			22,1			
291,3			291,9			304,9			298,2			295,7			
58,5			59,6			50,9			57,1			50,4			
32,6			32,4			50			35,9			43,8			
3487,6			3460,7			3657,7			2682,6			4571,8			

ŚRODA 5.11.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a 7
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
o b i a d		krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g kompot 250ml	1c, 9 1a, 9 1a	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna razowa 50g, olej rzepakowy, sól) 100g surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g kompot 250ml	1c, 9 1a, 9 1a	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g młoda marchewka z wody 120g kompot 250ml	1c, 9 1a, 9 1a	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g młoda marchewka z wody 120g kompot 250ml	1c,9 1a,9 1a
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
k o l a c j a		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g twaróg plastry 60g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g twaróg plastry 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g twaróg plastry 60g	1a, 1h 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g cukinia gotowana plastry 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g twaróg plastry 60g	1a 7
PN				jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7		
energia (kcal)	2 095	2 079		2 254		2 301		2 012	
białko (g)	104,3	104,3		117,4		126		107,2	
tłuszcze ogółem (g)	69,9	67,5		70,8		62,9		46,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
biłonnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	

CZWARTEK 6.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g papryka żółta 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g plastry buraka 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g plastry buraka 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g plastry buraka 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z ziołami 100g szynka wieprzowa parzona 80g	1a, 7	
2S					jabłko 1szt		jabłko 1szt				
O B I A D	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9
	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g		9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 200g	9
	kasza bulgur 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		1a	kasza bulgur 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml	1a	kasza bulgur 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml	1a	kasza bulgur 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml	1a	kasza bulgur 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml	1a
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g roszponka 10g ser twarogowy półtusty w plasterach 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g roszponka 10g ser twarogowy półtusty w plasterach 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g roszponka 10g ser twarogowy półtusty w plasterach 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g roszponka 10g ser twarogowy półtusty w plasterach 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g roszponka 10g ser twarogowy półtusty w plasterach 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g	1a, 7
	PN				kefir 150g	7	kefir 150g	7			
	energia (kcal)		2 049	2 033		2 239		2 246		2 083	
	białko (g)		101,6	101,6		111,9		118,7		104,7	
tłuszcz ogółem		65,7	66,3		70,5		68,7		47,6		
nasycone (g)		21,2	21,1		21,6		21,7		21,3		
węglowodany		285,5	286,1		311,5		297,2		298		
mono i		54	55		48,3		54,4		55,9		
biłomnik (g)		26,1	25,9		43,9		29,3		37,8		
sól		1369,5	2274,6		1888,2		799,7		2453,7		

PIĄTEK 7.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
papryka żółta 90g			marchew w plastekach gotowana 90g			papryka żółta 90g			marchew w plastekach gotowana 90g			marchew w plastekach gotowana 90g			
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 60g		7	
połędwica z warzywami 60g			połędwica z warzywami 60g			połędwica z warzywami 60g			połędwica z warzywami 80g			połędwica z warzywami 60g			
ZS						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt						
OBIAD	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g		8	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g		9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g		9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g		9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 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 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
	serek homogenizowany b/c waniliowy 120g			serek homogenizowany b/c waniliowy 120g			jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	serek homogenizowany b/c waniliowy 120g		
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b, 3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b, 3,7			
KANAPKI	herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a
	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
	pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
	szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g		
	szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 60g		
	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny) 60g		5	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny) 60g		5	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny) 60g		5	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny) 80g		5	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny) 60g		4,7
PN						jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7				
energia (kcal)		2 027	energia (kcal)		2 096	energia (kcal)		2 199	energia (kcal)		2 191	energia (kcal)		2 066	
białko (g)		95,3	białko (g)		95,1	białko (g)		105,5	białko (g)		112,5	białko (g)		98,2	
tłuszcze ogółem (g)		67,8	tłuszcze ogółem (g)		69,3	tłuszcze ogółem (g)		68,2	tłuszcze ogółem (g)		69	tłuszcze ogółem (g)		51,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,7	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,6	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,4	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,8	
węglowodany ogółem (g)		305,4	węglowodany ogółem (g)		304,9	węglowodany ogółem (g)		322,2	węglowodany ogółem (g)		308,1	węglowodany ogółem (g)		316,8	
mono i disacharydy (g)		51,8	mono i disacharydy (g)		52,8	mono i disacharydy (g)		47,5	mono i disacharydy (g)		54,2	mono i disacharydy (g)		53,7	
błonnik (g)		38,8	błonnik (g)		38,1	błonnik (g)		55	błonnik (g)		40,9	błonnik (g)		49,9	
sód		1907,3	sód		2814,8	sód		2423,8	sód		1472,4	sód		2993,9	

SOBOTA 8.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering						
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
ŚNIADA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		roszponka	60g		roszponka	60g	
	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
25					jabłko	1szt	jabłko	1szt				
OBIAD	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	1a, 9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	1a, 9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny razowy 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	1a, 9	zupa kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	1a, 9
	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)	200g	1d, 6, 9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)	200g	1d, 6, 9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)	200g	1d, 6, 9	pieczony kotlet wege w panierce (mielone tofu naturalne, mąka ziemniaczana, przyprawy, sól, olej, płatki górskie)	200g	1d, 6, 9
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	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		
	KOLACJA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony		90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
miks sałat		10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN	parówka wieprzowa z wody	60g	parówka wieprzowa z wody	60g	parówka wieprzowa z wody	60g	parówka wieprzowa z wody	60g	parówka wieprzowa z wody	60g		
						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
energia (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 294		2 079			
białko (g)	104		105,1		138		144,1		139,5			
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		51,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2			
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	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 9.11.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	1a, 7 herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenne 90g	7 pieczywo pszenne 90g	7 pieczywo pszenne razowe 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo graham 90g	7 pieczywo graham 90g
	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto roślinne 10g	7 masto roślinne 10g
	pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g
	miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	4 serek kanapkowy, śmietankowy 60g	7 serek kanapkowy, śmietankowy 60g
25	polędwica drobiowa 60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	1 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g
	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9 roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g
	ziemniaki z koperkiem 200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, pietruszka zielona, sól, pieprz, olej) 120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g
	kompot 250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
	PODWIECZOREK:			pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1b herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml	1a herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenne 90g	7 pieczywo pszenne 90g	7 pieczywo pszenne razowe 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo pszenno-żytnie 90g	7 pieczywo graham 90g	7 pieczywo graham 90g
	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto roślinne 10g	7 masto roślinne 10g
	ogórek kiszony 90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
	rukola 10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
	schab (gotowany) w galarecie 60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
PN	twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g
				jogurt pitny naturalny 150ml	7 jogurt pitny naturalny 150ml	7 jogurt pitny naturalny 150ml	7 jogurt pitny naturalny 150ml		
energia (kcal)	2 036	2 006	2 219	2 217	2 092	2 092	2 092		
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8	103,8	103,8		
(g)	61	60,5	64,4	62,1	51,3	51,3	51,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1	24,1	24,1		
ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9	332,9	332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5	56,5	56,5		
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8	43,8	43,8		
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1	3633,1	3633,1		

PONIEDZIAŁEK 10.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	80g	
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	szynka gotowana z kurczaka	60g	
zs					sok warzywny	200ml	sok warzywny	200ml			
OBIAD	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g
	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a, 9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a, 9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a, 9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g
	surówka z cukinii z olejem rzepakowwm i pietruszka	120g		duszona cukinia (cukinia, olej, sól)	120g		duszona cukinia (cukinia, olej, sól)	120g		duszona cukinia (cukinia, olej, sól)	120g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7			
KOLACJA	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło roślinne	10g
	ogórek zielony	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olei)	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olei)	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olei)	90g
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
PN	szynka gotowana wieprzowa	60g	7	twaróg plaster	80g	7	szynka gotowana wieprzowa	60g	7	szynka gotowana wieprzowa	60g
energia (kcal)		2 046	2 030		2 299		2 306		2 180		
białko (g)		102,6	103,6		134,3		140,4		135,7		
tłuszcze ogółem (g)		58,6	59,2		64,4		63,1		50,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,2	30,1		30,8		31		30,3		
węglowodany ogółem (g)		301,2	301,8		313,7		299		313,7		
mono i disacharydy (g)		50,2	51,2		49,1		50,2		52,1		
błonnik (g)		25,9	25,7		42,3		27,7		37,6		
sód		2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676		

WTOREK 11.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g papryka czerwona 90g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka czerwona 90g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g serek wiejski z ziołami 80g szynka wieprzowa kanapkowa 60g		1a, 7 7
25						jabłko 1szt			jabłko 1szt					
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9
polędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a, 9	polędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a, 9	polędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a, 9	polędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a, 9	polędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (polędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		1a, 9
ziemniak młody z wody 200g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml			ziemniak młody z wody 200g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml			ziemniak młody z wody 200g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml			ziemniak młody z wody 200g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml			ziemniak młody z wody 200g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przennie-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przennie-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, białkiem jaja 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		1a, 7 7
PN						jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7			
2 095			2 069			2 288			2 295			2 129		
99,5			101,1			108,3			114,2			109,4		
68,4			68,7			74,6			73,2			52,1		
23,8			23,6			24,4			24,6			23,8		
299,7			298,1			321,4			308			312,9		
49			50			41,4			58,7			51,8		
33,1			32			50,9			37,3			45,4		
2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1		

ŚRODA 12.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	
szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			
25						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt						
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		8	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9
	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a, 3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b				
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 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a, 1b	pieczywo graham 90g		1a
	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 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		
	ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7
żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			
PN						maślanka 200g		7	maślanka 200g		7				
2 085			2 078			2 389			2 391			2 142			
104,1			104,1			136,9			143,5			137,2			
65,8			66,4			71,9			70,9			51,8			
26,7			26,6			27,4			28			26,8			
315,9			316,5			327,1			312,8			328,4			
58,9			59,9			58,1			44,2			50,8			
34,9			34,7			51,9			37,4			46,6			
2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3			

CZWARTEK 13.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			Catering						
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
OBIAD	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	szynka wieprzowa parzona	60g	
	2S				gruszka	1szt	gruszka	1szt				
OBIAD	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1a, 3, 9
	gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, przyprawy)	200g	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7				
KOLACJA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b, 7	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	80g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	
					jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7		
energia (kcal)	2 037		2 018		2 218		2 236		2 055			
białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2			
(g)	53,4		54		59,8		58,6		51,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5			
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7		341		327,3		329,1			
mono i disacharydy (g)	56,7		57,8		49,6		55,4		58,1			
błonnik (g)	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8			
sód	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9			

PIĄTEK 14.11.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g	1a, 1, 7
25				banan zielony 1szt		banan 1szt			
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g	9
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	5	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	5	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	5	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	5	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9
ziemniak młody z wody 200g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g		ziemniak młody z wody 200g cukinia duszona 100g		ziemniak młody z wody 200g surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola 100g		ziemniak młody z wody 200g cukinia duszona 100g		ziemniak młody z wody 200g cukinia duszona 100g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 3,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 3,7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	1a, 1, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	1a, 1, 7
PN				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 096	2 080		2 210		2 216		2 025	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tluszcz ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
biłonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 15.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ								
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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 90g	1a, 4, 7	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 4, 7	pieczywo graham 90g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto roślinne 10g	7	
	czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		burak gotowany w plasterach 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
25	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	serek kanapkowy 60g	7	
	szynka wieprzowa z kotła 60g		szynka wieprzowa z kotła 60g		szynka wieprzowa z kotła 60g		szynka wieprzowa z kotła 80g		szynka wieprzowa z kotła 60g		
					gruszka 1szt		gruszka 1szt				
	O B I A D	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
		risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1a, 3, 6, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1a, 3, 6, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1a, 3, 6, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1a, 3, 6, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	1a, 3, 6, 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		
kompot 250ml			kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 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-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto roślinne 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 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 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	
PN	szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		szynka z indyka parzona 60g		
						maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
2 096			2 080			2 210	2 216		2 125		
97,2			97,2			94,4	100,5		100,3		
57			57,6			58,9	57,7		48,9		
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		

NIEDZIELA 16.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering				
	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
ŚNIADEK	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g
	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g	szynka z indyka gotowana	60g
	pasta z twarogu z suszonymi pomidorami	150g	7 pasta z twarogu z suszonymi pomidorami	150g	7 pasta z twarogu z suszonymi pomidorami	150g	7 pasta z twarogu z suszonymi pomidorami	150g	7 pasta z twarogu	150g
2S				jabłko	1szt	jabłko	1szt			
OBIED	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a, 9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1, 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
	bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9 bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g
	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g	tarta marchewka	120g	z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g	tarta marchewka	120g	tarta marchewka	120g
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przemno-żytne 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g			
KOLACJA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	marchew z wody, kostka	90g
	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	5 pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	5 pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	5 pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	5 pasta twarogowa ze szprotką z wody (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, sól, pieprz)	90g
	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g
PN				jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7		
	2 067	2 045		2 180		2 210		2 096		
	105,8	105,6		113		121,2		108,7		
	62,4	62,9		64,3		64,3		54,2		
	24,6	24,5		24,6		24,8		24,7		
	276	275,5		291		277,3		287,3		
	56,9	47,2		51,7		57,4		58,7		
	26,2	25,6		40,8		26,7		37,4		
	1166,8	2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 17.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml		1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml		1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml		1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml		1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml		1a, 1b, 7
pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo pszenne 90g		7	pieczywo pszenne razowe 90g		7	pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo graham 90g		7
masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło roślinne 10g		
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		
serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7
żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g		
25						sok pomidorowy 200ml			sok pomidorowy 200ml					
O B I A D		koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g		9	
		duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g		9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g		9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g		9	duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g		9	
		kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	
		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g			marchewka baby z wody 120g			surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz 120g			marchewka baby z wody 120g			
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 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			
K O L A C J A		herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	
		pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo pszenne 90g		7	pieczywo pszenne razowe 90g		7	pieczywo graham 90g		7	
		masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło roślinne 10g			
		papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			
		rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			
parówka drobiowa z wody 60g			parówka drobiowa z wody 60g			parówka drobiowa z wody 60g			parówka drobiowa z wody 60g			parówka drobiowa z wody 60g		
twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7
PN						kefir 200g		7	kefir 200g		7			
energia (kcal)		2 091	2 075			2 244			2 251			2 120		
białko (g)		103,2	101			114,8			120,9			116,1		
tłuszcze ogółem (g)		69,7	70,1			75,5			74,2			51,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		34,9	34,7			35,5			35,7			25		
węglowodany ogółem (g)		280,9	281,8			293,4			279,3			292,3		
mono i disacharydy (g)		59,9	55,9			55,7			59,5			53,8		
błonnik (g)		27,4	26,6			43,7			29,6			38,5		
sód		2828,5	3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

WTOREK 18.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na twardo 100g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na miękko 100g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na twardo 100g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 80g jajko na miękko 100g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy 60g		1a, 7 7
25						jabłtko 150g			jabłtko 150g					
O B I A D	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g		9			krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g		9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g		9
	karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 150g		9			karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 150g		9	karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 150g		9	karkówka gotowana w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 150g		9
	16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g					16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g			16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g			16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g		
	młode ziemniaki z wody 100g					młode ziemniaki z wody 100g			młode ziemniaki z wody 100g			młode ziemniaki z wody 100g		
	surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g					surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plastrach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g			duszona cukinia 100g			duszona cukinia 100g		
	kompot 250ml					kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 60g		1a, 1b,	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g		1a, 1b,			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g		1a, 7 7			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g		1a, 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g		1a, 7 7
	papryka konserwowa 90g					papryka konserwowa 90g			pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g			pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		
	miks sałat 10g					miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
	serek kanapkowy z bazylią 80g		7			serek kanapkowy z bazylią 80g		7	serek kanapkowy z bazylią 80g		7	serek kanapkowy z bazylią 80g		7
	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a, 3, 4			sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a, 3, 4		sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		1a, 3, 4	sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	
PN						jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7			
2 062		2 042			2 354			2 356			2 195			
105,1		103,9			116,9			121,6			118,4			
65,6		66,2			71,9			70,3			51,5			
24,4		24,2			25			25,1			24,4			
310,4		310			332,1			318,2			322,1			
48		49			50,4			48,5			51,2			
30,3		30			48,1			33,9			41,4			
2327,6		3235,4			2497,7			1505,1			3405,2			

ŚRODA 19.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ						catering					
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g			herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g		
25						gruszka 150g			gruszka 200g					
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g gulasz drobiowy duszony z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g ogórek kiszony 120g kompot 250ml			zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g gulasz drobiowy duszony z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g kompot 250ml			zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g gulasz drobiowy duszony z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g ogórek kiszony 120g kompot 250ml			zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g gulasz drobiowy duszony z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g kompot 250ml			zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g gulasz drobiowy duszony z marchewką (polędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna) 200g placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, ziola) 100g marchew tarta z oliwą (sól, pietruszka) 120g kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g			pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g					
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g		
PN						kefir 200g			kefir 200g					
2 043			2 027			2 290			2 337			2 136		
107,7			107,8			118,3			125,7			119,4		
66,9			66,1			71,8			70,5			57,1		
27			26,8			27,6			27,8			26,9		
302,2			303,9			313,6			308,6			307,2		
50,2			51,8			42,3			48,9			43,1		
25,8			26,1			41,9			28,8			37,4		
3025			3867,4			3123,2			2189,4			3971		

CZWARTEK 20.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa gotowana 60g mozzarella plastry 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa gotowana 60g mozzarella plastry 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa gotowana 60g mozzarella plastry 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa gotowana 80g mozzarella plastry 80g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa gotowana 60g mozzarella plastry 60g		1a, 7	
zS						mandarynka 100g			mandarynka 100g						
O B I A D	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g		9
	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a, 3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a, 3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a, 3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a, 3,9	pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z topatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g		1a,3, 9
	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g			burak gotowany kostka 120g			burak gotowany kostka 120g			burak gotowany kostka 120g			burak gotowany kostka 120g		
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 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, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b	herbata czarna 250ml		1a, 1b
	pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo pszenne 90g		7	pieczywo pszenne razowe 90g		7	pieczywo pszenno-żytnie 90g		7	pieczywo graham 90g		7
	masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło roślinne 10g		
	ogórek 90g			marchewka baby gotowana 90g			ogórek 90g			marchewka baby gotowana 90g			marchewka baby gotowana 90g		
	roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7
szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa parzona 60g			
PN							jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7			
2 093			2 077			2 246			2 259			2 027			
99,5			98,7			109,1			115,7			100,6			
74,3			74,9			80,1			79,1			56,2			
26,2			26,1			26,8			27,4			26,3			
278,5			280,6			291			276,8			291			
49,8			52,6			43,7			49,8			51,7			
28			29			44,3			29,7			39,6			
1750,9			2725,3			1918,8			830,9			2835,1			

PIĄTEK 21.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	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	
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g		
25						jabłko	1sze		jabłko	1szt					
O B I A D	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
	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	kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	300g	7	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
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		jogurt naturalny	150g	7
	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3,7	pieczywo przenno-żytne 30g, jajko na międko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3,7				
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	ogórek zielony	90g	pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	90g		
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
PN	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	5	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	5	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	5	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	5	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7
	frankfurterka z wody	60g	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		
						maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7				
2 025			2 030			2 287			2 286			2 053			
102,7			101			110,4			116,9			102,7			
60,3			60,8			66,4			64,8			62,2			
25			24,9			25,8			26			25,1			
298,3			304,1			337,1			323			309,1			
42,9			50,7			48,5			54,6			54,2			
34			33,8			51,3			36,7			44,6			
2658,2			3609,6			2826,8			1851,8			3721,1			

SOBOTA 22.11.2025										
JADŁOSPIS EMC RCZ										
catering										
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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 90g	1a,	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez 100g)	3	serek wiejski 60g	7
	odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)			
	szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
2S					banan zielony 1szt		banan 1szt			
O B I A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9
	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, pietruszka)	3
	ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g		ziemniak młody z wody z pietruszką 200g	
	surówka z selera i jabłka, olej 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej 120g	9
	rzepakowy, ziola, sól 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g	1a, 1b,	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g	1a, 1b,		
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 90g	1a,	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9
	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
PN					jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 008		2 097		2 268		2 254		2 036	
białko (g)	102,3		101,2		112,5		115,3		101,3	
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6	
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6	
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2	
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3	
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3	

NIEDZIELA 23.11.2025

JADŁOSPIS EMC RCZ



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	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 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		burak gotowany, plastry 30g	
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7
	polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g	
2S					gruszka 1szt		gruszka 1szt			
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9
	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (polędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (polędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (polędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (polędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 200g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (polędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 200g	9
	ziemniak z wody 120g		ziemniak z wody 120g		ziemniak z wody 120g		ziemniak z wody 120g		ziemniak z wody 120g	
	kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-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 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	miks sałat 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
PN	szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
					maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 079		2 072		2 272		2 278		2 001	
białko (g)	101,5		98,4		110,2		116,9		101,4	
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4	
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6	
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	

PONIEDZIAŁEK 24.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering				
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masto roślinne 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g serek kanapkowy śmietankowy 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a, 7
25					sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
O B I A D	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g
	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g
	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte	120g
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a, 1b, 7		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek grani 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, 20g, 5g, 5g) słodka papryka)	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek grani 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, 20g, 5g, 5g) słodka papryka)	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek grani 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, 20g, 5g, 5g) słodka papryka)	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek grani 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, 20g, 5g, 5g) słodka papryka)	1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masto roślinne 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek grani 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 70g, odtłuszczony, natka pietruszki, 20g, 5g, 5g) słodka papryka)	1a, 7
						kefir	200ml	kefir	200ml	
PN										
energia (kcal)	2 188		2 174		2 343		2 337		2 118	
białko (g)	108,3		118,3		131,1		135,5		111,3	
(g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2	
kwasy tłuszczowe	30,5		30,3		31,1		31,1		28,5	
węglowodany	304,3		304,9		315,4		300,9		315	
ogółem (g)										
mono i	58,8		57,7		55,9		59,1		61	
disacharydy (g)										
biłonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2	
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5	

WTOREK 25.11.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g		ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
roszponka 10g			roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
jaja na twardo 100g		3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
szynka z indyka gotowana 60g			szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g		szynka z indyka gotowana 60g	
25					jabłko 150g		jabłko 150g			
O B I A D	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a, 3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a, 3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	1a, 3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a, 3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a, 3, 9
	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	9	pieczony filet z indyka w sosie własnym (indyk 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	9
	kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g		kasza jagłana 150g	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól 120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól 120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g		tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, -	pieczywo przennie-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, -		
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 90g	1a, 1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a, 1b	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
PN	schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
					jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
2 058			2 057		2 276		2 273		2 084	
97			99,3		114,1		120,4		99,9	
79,4			79,9		81,3		79,7		51,3	
31			30,9		31		31,3		21,1	
272,3			276,1		287,3		272,4		281,3	
59,7			59,9		59,5		55,7		56,4	
26			26		40,6		26		35,8	
2114,6			3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

ŚRODA 26.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g mozzarella plastry 80g frankfurterka z wody 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g mozzarella plastry 80g frankfurterka z wody 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g mozzarella plastry 80g frankfurterka z wody 60g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g mozzarella plastry 80g frankfurterka z wody 100g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g mozzarella plastry 80g frankfurterka z wody 60g		1a, 7	
25						mandarynka 100g			mandarynka 100g						
OBIAD	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 300g		9
	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g		1a, 3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g		1a, 3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g		1a, 3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g		1a, 3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g		1a,3
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, olej, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g			burak tarty (burak gotowany, soł, pieprz, olej) 120g			kapusta kiszona z marchewką (kapusta, marchew, olej, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g			burak tarty (burak gotowany, soł, pieprz, olej) 120g			burak tarty (burak gotowany, soł, pieprz, olej) 120g		
	kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7	kefir 150g		7
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b				
KOLACJA	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g		1a, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g		1a, 7
	rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		
	sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser, ziota, sól) 80g		7
	połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g		
PN					kefir 200ml		7	kefir 200ml		7					
2 188			2 174			2 343			2 337			2 118			
108,3			108,3			131,1			135,5			111,3			
66,3			66,9			71,3			69,5			57,2			
30,5			30,3			31,1			31,1			24,5			
304,3			304,9			315,4			300,9			315			
58,8			57,7			55,9			59,1			61			
37,5			37,3			54,5			40g			48,2			
2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5			

CZWARTEK 27.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g		
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g		
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	60g	7	twaróg plastry	60g		
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
zs				gruszka		150g	gruszka		150g			
pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a, 9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a, 9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym razowym 100g	300g	1a, 9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g	300g	1a, 9	
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		1a, 1b, 7			
K O L O R A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1a 7	
	pieczywo pszenno-żytne masto extra	90g 10g	pieczywo pszenne masto extra	90g 10g	pieczywo pszenne razowe masto extra	90g 10g	pieczywo pszenno-żytne masto extra	90g 10g	pieczywo graham masto roślinne	90g 10g		
	ogórek zielony	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g	ogórek zielony	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		
	sałata zielona masłowa ser żółty	10g 60g	sałata zielona masłowa ser żółty odtłuszczony	10g 60g	sałata zielona masłowa ser żółty	10g 60g	sałata zielona masłowa ser żółty odtłuszczony	10g 60g	sałata zielona masłowa ser żółty odtłuszczony	10g 60g		
	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż brązowy) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, białkiem jaja, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)		
PN					maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7
energia (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 284		2 079			
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5			
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1			
węglowodany ogółem (g)	18		18,1		18,8		19		18,2			
mono i disacharydy (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3			
błonnik (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3			
sód	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9			
	2033,9		2078,3		2229,2		1310		3198,8			

PIĄTEK 28.11.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto roślinne	10g	
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		marchewki baby z wody	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g	
25						banan zielony	1szt		banan	1szt	
O B I A D	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g
	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	1	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	200g
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, iajko na twardo 25g, sałata 5g		60g	1a, 1b,	pieczywo przenno-żytne 30g, jajko na miekko 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto roślinne	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g
	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g
	białe kietbaski koktajlowe z wody	60g		białe kietbaski koktajlowe z wody	60g		białe kietbaski koktajlowe z wody	60g		białe kietbaski koktajlowe z wody	60g
PN						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	
2 191		2 186		2 283		2 283		2 119			
96,8		96,9		108,6		119,3		99,8			
66,6		67,2		72,8		71,4		58,5			
28,3		28,1		28,9		29,2		28,3			
310,3		314,5		332		317,4		321			
58,5		59,1		50,9		57,1		59,8			
35,5		35,8		53,3		38,7		46,1			
3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6			

SOBOTA 29.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering					
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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	90g	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto roślinne	10g	
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
	ogórek kiszony	90g	marchew baby, gotowana	90g	ogórek kiszony	90g	marchew baby, gotowana	90g	marchew baby, gotowana	90g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
	jajo na twardo	60g	jajo na miękko	60g	jajo na twardo	60g	jajo na miękko	60g	jajo na miękko	60g	
	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	szynka wieprzowa gotowana	60g	
2S					jabłtko	1 szt	jabłtko	1 szt			
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c, 9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, 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
	ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g
	surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, ..	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a, ..	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g
	masto extra	10g		masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto roślinne	10g
	ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g
	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g
	sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami (makaron pszenny 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a, 3, 7	sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami (makaron pszenny 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a, 3, 7	sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami (makaron pszenny 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a, 3, 7	sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami (makaron pszenny 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g)	200g
PN					kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
	2 089		2 073		2 342		2 338		2 117		
	108,3		107,3		138,1		145,5		108,3		
	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		
	30,5		30,3		31,1		31,1		27,5		
	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
	2497,8		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

NIEDZIELA 30.11.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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 90g	1a, 7	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
E	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
25					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 300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a, 9
	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion 150g	7	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	7	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	7	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	7	duszony filet drobiowy (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 150g	6, 9
	ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
	surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		buraki tarte 120g		buraki tarte 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 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 90g	1a, 7	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
	papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		burak gotowany kostka 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
PN	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3, 4
					jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
	2 033		2 011		2 225		2 232		2 062	
	107,5		107,3		119,2		126,3		100,4	
	62,5		63		68,8		67,1		54,4	
	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5	
	284,7		284,2		306,4		292,1		286,1	
	51,6		52,6		54		50,7		53,5	
	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7	
	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	