

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

PONIEDZIAŁEK 1.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	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 graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	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	
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	60g	
						sok pomidorowy	200ml				
zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszen			zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszen			zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszen			zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszen		
nny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)		300g	nny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)		300g	nny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)		300g	nny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)		
duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszen		200g	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszen		200g	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszen		200g	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszen		
na 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		1a,9	na 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		1a,9	na 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		1a,9	na 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)		200g	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)		200g	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)		200g	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)		
surówka z cukinii z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		100g	duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		100g	duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		100g	duszona cukinia z marchewką (cukinia, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		
kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g		
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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło 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	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	80g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
						jogurt naturalny	150g	7			
2 281			2 259			2 360			2 199		
99,7			99,5			107,9			102,5		
71,1			71,6			76,2			67,8		
26,1			26			27,3			25,4		
328,5			328			325,9			313,1		
50,3			51,3			49,5			52,2		
26,1			25,4			29,3			36		
2019,3			2926,8			1125,1			3105,8		

WTOREK 2.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na twardo 100g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na miękko 100g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na twardo 100g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na miękko 100g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jaja na miękko 100g	1a 7 3
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	1a, 9
topatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	1a, 9	topatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	1a, 9	topatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	1a, 9	topatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	1a, 9	topatka duszona w sosie warzywnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	1a, 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-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		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g ser włoski plastry 60g kurczak (gotowany) w galarecie 60g	1a 7 7
energia (kcal)	2 062	2 045		2 305		2 366		2 047	
białko (g)	102	102		122,5		126,9		103,9	
tłuszcze ogółem (g)	55,4	56		70,5		80,5		46,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1		22,7		23,2		22,1	
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9		304,9		298,2		295,7	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6		50,9		57,1		50,4	
błonnik (g)	32,6	32,4		50		35,9		43,8	
sól	3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8	

ŚRODA 3.12.2025			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
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 wiejski 80g		7	serek wiejski 80g		7	serek wiejski 80g		7	serek wiejski 80g		7	serek wiejski 80g		7
szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g		
25						gruszka 1szt			gruszka 1szt					
O B A O		zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	
		gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	
		pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz) 120g		1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz) 120g		1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja, sól, pieprz) 120g		1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz) 120g		1a,3	
		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy) 120g			burak tarty z natką pietruszki (sól, pieprz, olej) 120g			surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy) 120g			burak tarty z natką pietruszki (sól, pieprz, olej) 120g			
		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			
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 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			cukinia gotowana plastry 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g		
naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g) 150g		1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g) 150g		1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g) 150g		1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g) 150g		1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g) 150g		1a,3, 7
PN						jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7			
energia (kcal)			2 095			2 254			2 301			2 012		
białko (g)			104,3			117,4			126			107,2		
tłuszcze ogółem (g)			69,9			70,8			62,9			46,5		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)			36,5			29			32,3			28,4		
węglowodany ogółem (g)			255,3			270,2			255,3			260		
mono i disacharydy (g)			57,5			51,1			57,2			58,8		
błonnik (g)			18,5			35,7			21			29,2		
sód			3001			3790,8			2622			4062,6		

CZWARTEK 4.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	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		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
26						jabłko		1szt	jabłko		1szt				
O B I A D	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy)	200g	9	potrawka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
	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			
N O L I 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
	ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
P N	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7	pasta z twarogu z tuńczykiem (twaróg, tuńczyk z wody, pietruszka nać, sól, pieprz, jogurt naturalny)	60g	4,7
							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				
	tłuszcze ogółem (g)	65,7			66,3		70,5		68,7		47,6				
	kwasny tłuszczowe nasycone (g)	21,2			21,1		21,6		21,7		21,3				
węglowodany ogółem (g)	285,5			286,1		311,5		297,2		298					
mono i disacharydy (g)	54			55		48,3		54,4		55,9					
błonnik (g)	26,1			25,9		43,9		29,3		37,8					
sód	1369,5			2274,6		1888,2		799,7		2453,7					

PIĄTEK 5.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGEN	
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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
papryka żółta	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g	
25						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt	
O B I A D A L A C A P N	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	300g
	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	200g
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g
	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
H O B I A D A L A C A P N	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
H O B I A D A L A C A P N	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g
	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	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g
P N							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g
energia (kcal)		2 027		2 096		2 199		2 191		2 066	
białko (g)		95,3		95,1		105,5		112,5		98,2	
tłuszcze ogółem (g)		67,8		69,3		68,2		69		51,6	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		20,7		20,6		21,1		21,4		20,8	
węglowodany ogółem (g)		305,4		304,9		322,2		308,1		316,8	
mono i disacharydy (g)		51,8		52,8		47,5		54,2		53,7	
błonnik (g)		38,8		38,1		55		40,9		49,9	
sód		1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	

SOBOTA 6.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g
	pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g
	roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g roszponka	10g
	szynka gotowana z indyka	60g	60g szynka gotowana z indyka	60g	60g szynka gotowana z indyka	60g	60g roszponka	60g	60g roszponka	60g	60g roszponka	60g
	serek grani z koperkiem	60g	7 serek grani z koperkiem	60g	7 serek grani z koperkiem	60g	7 serek grani z koperkiem	80g	7 serek grani z koperkiem	60g	7 serek grani z koperkiem	60g
25					jabłtko		1szt	jabłtko		1szt		
O B I D O	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g
	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g	6,9 risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g	6,9 pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g	6,9 risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g	6,9 risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g	6,9 risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)	350g
	surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy)	100g	100g surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g	100g surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, zioła)	100g	100g surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g	100g surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g	100g surówka z marchwii (olej rzepakowy, zioła)	100g
	kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytńie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytńie 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	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g
	ogórek zielony	90g	90g plastry pieczonego buraka	90g	90g ogórek zielony	90g	90g plastry pieczonego buraka	90g	90g plastry pieczonego buraka	90g	90g plastry pieczonego buraka	90g
	miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g
	ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
	parówka wieprzowa z wody	60g	60g parówka wieprzowa z wody	60g	60g parówka wieprzowa z wody	60g	60g parówka wieprzowa z wody	60g	60g parówka wieprzowa z wody	60g	60g parówka wieprzowa z wody	60g
PN					kefir		150ml	kefir		150ml		
2 043			2 013		2 287			2 294			2 079	
104			105,1		138			144,1			139,5	
50,2			53,5		59			57,7			51,1	
18			18,1		18,8			19			18,2	
310,1			313,2		325,1			310,4			328,3	
58,9			56,2		56,8			57,9			56,3	
35,1			35,1		53,8			39,2			49,9	
2033,9			2978,3		2229,2			1310			3198,8	

NIEDZIELA 7.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
S N I A D A N E	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	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	serek kanapkowy, śmietankowy	60g	
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
25															
O B 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	0,9	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	
	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	7	pieczony filet z kurczaka w sosie własnym (kurczak, słodka papryka, oregano, masło)	200g	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
							pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7			
							herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
							pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
H O L A C J A P	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	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	
	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu	100g	
							jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7			

PONIEDZIAŁEK 8.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a 7
zs					sok warzywny 200ml			sok warzywny 200ml					
G L I B I O		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
		topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1a,9	topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1a,9	topatka wieprzowa duszona w sosie koperkowym (topatka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1a,9
		kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c	kasza jęczmienna 150g		1c
		kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g		
		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 I J A		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g		1a 7
		ogórek zielony 90g			ogórek zielony 90g			ogórek zielony 90g			ogórek zielony 90g		
		miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
		serek fromage 60g		7	serek fromage 80g		7	serek fromage 60g		7	serek fromage 80g		7
		połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g			połędwica sopocka 60g		
PK					kefir 150ml		7	kefir 150ml		7			
2 046			2 030		2 299			2 306			2 180		
102,6			103,6		134,3			140,4			135,7		
58,6			59,2		64,4			63,1			50,5		
30,2			30,1		30,8			31			30,3		
301,2			301,8		313,7			299			313,7		
50,2			51,2		49,1			50,2			52,1		
25,9			25,7		42,3			27,7			37,6		
2591,8			3496,9		2759,7			1840,4			3676		

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasny tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sól

WTOREK 9.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		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			
papryka czerwona 90g			pomidor 90g			papryka czerwona 90g			pomidor 90g			pomidor 90g					
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g					
serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7			
szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g					
25						jabłko 1szt			jabłko 1szt								
O B I A B	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		
	płtki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak płtki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól) 250g		1a,9	płtki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak płtki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól) 250g		1a,9	płtki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak płtki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól) 250g		1a,9	płtki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak płtki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól) 250g		1a,9	płtki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak płtki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól) 250g		1a,9		
	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a		
	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz) 120g			burak tarty 120g			surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz) 120g			burak tarty 120g			burak tarty 120g				
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml				
PODWIECZOREK:				pieczywo przrenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g				1a, 1b, 7	pieczywo przrenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g				1a, 1b, 7				
K O S T 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				
	roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g				
P N	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 80g		7		
	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a, 3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a, 3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna razowy 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a, 3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a, 3,4,7,9	naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a, 3,4,7,9		
						jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7						
energia (kcal)		2 095		2 069		2 288		2 295		2 129							
białko (g)		99,5		101,1		108,3		114,2		109,4							
tłuszcze ogółem (g)		68,4		68,7		74,6		73,2		52,1							
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		23,8		23,6		24,4		24,6		23,8							
węglowodany ogółem (g)		299,7		298,1		321,4		308		312,9							
mono i disacharydy (g)		49		50		41,4		58,7		51,8							
błonnik (g)		33,1		32		50,9		37,3		45,4							
sód		2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1							

ŚRODA 10.12.2025		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 ogórek małosolny 90g rukola 10g twaróg plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7
25				mandarynka 1szt		mandarynka 1szt			
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) jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) kompot 250ml	7,9 7 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot 250ml	9 7 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) kompot 250ml	9 7 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot 250ml	9 7 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot 250ml	9 7 1a,3
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcz ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasyc tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 11.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g			herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g szynka wieprzowa parzona 60g	
25					gruszka 1szt			gruszka 1szt				
o B D zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziota) 100g kompot 250ml		9 9 9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota) 100g kompot 250ml	9 9 9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron razowy penne 150g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól, ziota) 100g kompot 250ml		9 9 9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota) 100g kompot 250ml		9 9 9 1a,3	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g podudzia drobiowe duszone w sosie szpinakowym (pietruszka nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziota) 100g kompot 250ml	9 9 9 1a,3
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 pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziotowy 60g		1a,1b 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziotowy 60g	1a 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziotowy 60g		1a 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 80g serek kanapkowy ziotowy 80g		1a,1b 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziotowy 60g	1a 7 7 7 7 7
PN					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		
tłuszcze ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		51,5		
kwaszy 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 12.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
caterina									
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 papryka żółta 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g		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		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g serek grani z koperkiem 80g połudwica drobiowa 60g		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		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	
25				banan zielony 1szt		banan 1szt			
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 250g serek homogenizowany b/c waniliowy kompot 120g 250ml		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g serek homogenizowany b/c waniliowy kompot 120g 250ml		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 ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g kompot 250ml		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g 120g 250ml		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g serek homogenizowany b/c waniliowy kompot 120g 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		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plstry 60g frankfurterka z wody 60g	
P				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	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 13.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
S N J A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b 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 extra	10g	7 masło roślinne	10g	7
	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	marchew w kostkach gotowana	90g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	60g	szynka wieprzowa z kotta	80g	szynka wieprzowa z kotta	80g	szynka wieprzowa z kotta	60g	
					gruszka	1szt		gruszka	1szt				
G O S T O W A	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 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
	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9 wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9 wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9 wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9 wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9 wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	6,9
	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g	burak tarty	120g	surówka z kapusty pekińskiej (olej rzepakowy, marchew tarta, sól, pieprz)	120g	burak tarty	120g	burak tarty	120g	burak tarty	120g	
	brązowy ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	brązowy ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	
	kompot	250ml	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 N D A J A	herbata czarna	250ml	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 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 extra	10g	7 masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	
	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	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 ser typu włoskiego plastry	60g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4, 10
					maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7			
					2 096			2 216			2 125		
					97,2			100,5			100,3		
					57			57,7			48,9		
					18,8			19,1			18,9		
					329,6			329,9			340,4		
					58,5			58,5			59,8		
					30,8			30,8			41,5		
					2296			2473,5			3358,9		

NIEDZIELA 14.12.2025				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,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	
	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
	mięks sałat	10g	mięks sałat	10g	mięks sałat	10g	mięks sałat	10g	mięks sałat	10g	
	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	
	jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7 jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7 jaja na twardo z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7 jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	3,7 jaja na miękko z sosem jogurtowym	150g (100g,50g)	
25					jabłko	1szt	jabłko	1szt			
O B 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	0,9 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	
	duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1a,9 duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1a,9 duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1a,9 duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	1a,9 duszony zraz wołowy w sosie kremowym (wołowina, oregano, ogórek kiszony bez skórki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, mąka pszenna)	200g	
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9 puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9 ziemniaki z wody	200g	9 puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9 puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	
	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	120g	tarta marchewka z jabłkiem	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,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	
	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	
	serek grani z pietruszką	60g	7 serek grani z pietruszką	60g	7 serek grani z pietruszką	60g	7 serek grani z pietruszką	60g	7 serek grani z pietruszką	60g	
szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g		
PN					jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7		
energia (kcal)		2 067	2 045		2 180		2 210		2 096		
białko (g)		105,8	105,6		113		121,2		108,7		
tłuszcz ogółem (g)		62,4	62,9		64,3		64,3		54,2		
kwas tłuszczowe nasycone (g)		24,6	24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)		276	275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)		56,9	47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)		26,2	25,6		40,8		26,7		37,4		
sód		1166,8	2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 15.12.2025										JADŁOSPIS EMC RCZ										locatering							
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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									
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										
								sok pomidorowy				200ml					sok pomidorowy				200ml						
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				
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)				200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)				200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)				200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)				200g	1a, 6,9				
kasza pęczak				150g	1c	kasza jęczmienna				150g	1c	kasza pęczak				150g	1c	kasza jęczmienna				150g	1c				
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)				120g		marchewka baby z wody				120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)				120g		marchewka baby z wody				120g					
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						
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			burak gotowane plastry	90g			papryka żółta	90g			burak gotowane plastry	90g			burak gotowane plastry	90g										
rukola	10g			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									
								kefir				200g	7					kefir				200g	7				
2 091				2 075				2 244				2 251				2 120											
103,2				101				114,8				120,9				116,1											
69,7				70,1				75,5				74,2				51,5											
34,9				34,7				35,5				35,7				25											
280,9				281,8				293,4				279,3				292,3											
59,9				55,9				55,7				59,5				53,8											
27,4				26,6				43,7				29,6				38,5											
2828,5				3756,5				2 996,30				2100,8				3915,1											

WTOREK 16.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	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,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	serek kanapkowy	60g	
25						jabłko	150g		jabłko	150g	
O B A A O	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g
	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g
	marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g		marchew tarta z zieloną pietruszką	100g
	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
K O S A J A	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
	papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	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
P N	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym bez skórki (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3,4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g
							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g
energia (kcal)	2 062			2 042			2 354			2 195	
białko (g)	105,1			103,9			116,9			118,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,6			66,2			71,9			51,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4			24,2			25			24,4	
węglowodany ogółem (g)	310,4			310			332,1			322,1	
mono i disacharydy (g)	48			49			50,4			51,2	
błonnik (g)	30,3			30			48,1			41,4	
sól	2327,6			3235,4			2497,7			3405,2	

ŚRODA 17.12.2025			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 sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek fromage 80g	1a 7
26				gruszka 150g		gruszka 200g			
K O U A C J A	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9
	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3,6
	kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 150g	kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 150g		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 150g	
	ogórek kiszony 120g	marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		ogórek kiszony 120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
	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 U A C J A	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, zioła, 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, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	1a,1b 7	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, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	1a 7	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, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	1a,1b 7	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, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	1a 7
	2043	2027		2290		2337		2136	
	107,7	107,8		118,3		125,7		119,4	
	65,9	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		

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błotnik (g)
sól

CZWARTEK 18.12.2025				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	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	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			
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	szynka kanapkowa drobiowa	80g			
serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	7	serek kanapkowy koperkowy	60g	serek kanapkowy koperkowy	60g	7		
25				mandarynka				100g	mandarynka				100g		
ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (BULION WARZYWNY (WODA, PIETRUSZKA, MARCHEW, SELER KORZEŃ) 16g, SZPINAK, CUKINIA 50g, MARCHEW 50g, SELER 20g, PIETRUSZKA, ZIEMNIAK 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŃ) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	
	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		burak gotowany tarty (sól, pieprz, olej)	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		burak gotowany tarty (sól, pieprz, olej)	120g		burak gotowany tarty (sól, pieprz, olej)	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
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	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło roślinne	10g	7		
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			
sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3, 7		
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g			
energia				jogurt naturalny				150g	7	jogurt naturalny				150g	7
2093				2077				2246				2027			
99,5				98,7				109,1				100,6			
74,3				74,9				80,1				56,2			
26,2				26,1				26,8				26,3			
278,5				280,6				291				291			
49,8				52,6				43,7				51,7			
28				29				44,3				39,6			
1750,9				2725,3				1918,8				2835,1			

PIĄTEK 19.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 80g połudwica drobiowa 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7
25				jabtko 1szt		jabtko 1szt			
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g puree z ziemniaka i kalafiora 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 1a,3,4	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 1a,3,4	zupa jarzynowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 1a,3,4	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 1a,3,4	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jaja, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30) burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 1a,3,4
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		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser żółty 60g frankfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser żółty 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g frankfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g ser żółty odtłuszczony 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7
energia (kcal)	2 025			maślanka 200ml 2 287	7	maślanka 200ml 2 296	7		
białko (g)	102,7								
tłuszcze ogółem (g)	60,3								
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	25								
węglowodany ogółem (g)	298,3								
mono i disacharydy (g)	42,9								
błotnik (g)	34								
sód	2658,2								

SOBOTA 20.12.2025															JADŁOSPIS EMC RCZ															catering																																																											
PODSTAWOWA					ALERGENY		ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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		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				90g		marchew gotowana, kostka				90g		ogórek kiszony				90g		marchew gotowana, kostka				90g		marchew gotowana, kostka				90g																																																												
	miks salat				10g		miks salat				10g		miks salat				10g		miks salat				10g		miks salat				10g																																																												
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				100g	3	serek wiejski				60g	7																																																											
szynka wiejska gotowana				60g		szynka wiejska gotowana				60g		szynka wiejska gotowana				60g		szynka wiejska gotowana				80g		szynka wiejska gotowana				60g																																																													
26																banan zielony				1szt		banan				1szt																																																															
B O D O	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)				300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)				300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)				300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)				300g	1a, 9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)				300g	1a, 9																																																											
	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				350g	1a,3, 6,9	makaron z sosem dyniowym (makaron pszenny rurki, szpinak, tofu naturalne, dynia, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				350g	1a,3,6, 9																																																											
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką				120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką				120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką				120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką				120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką				120g																																																												
	kompot				250ml		kompot				250ml		kompot				250ml		kompot				250ml		kompot				250ml																																																												
	PODWIECZOREK:															pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g															pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g																																																										
K O L A C Y A P N	herbata czarna				250ml		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																																																												
	roszponka				10g		roszponka				10g		roszponka				10g		roszponka				10g		roszponka				10g																																																												
	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																																																												
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																																																												
27																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														
kwaszy 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														
błotnik (g)															26,6															26,2															43,5															29															37,3														
sól															2961,4															3887															3128,5															2031,7															4024,3														

NIEDZIELA 21.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 30g miks салат 10g serek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, plastry 30g miks салат 10g serek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek kiszony 30g miks салат 10g serek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany, plastry 30g miks салат 10g serek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło roślinne 10g burak gotowany, plastry 30g miks салат 10g serek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	1a 7
25		gruszka 1szt		gruszka 1szt		gruszka 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion 150g warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami 120g kompot 250ml	1a,9 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion 150g warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g kompot 250ml	1a,9 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion 150g warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami 120g kompot 250ml	0,9 9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion 150g warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g kompot 250ml	1a,9 9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion 150g warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g kompot 250ml	1a,9 9
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g twaróg półtłusty plastry 100g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 100g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 100g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 100g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata masłowa 10g twaróg półtłusty plastry 100g pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g	1a 7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 079			2 272		2 278		2 001	
białko (g)	101,5			110,2		116,9		101,4	
tłuszcze ogółem (g)	54			60,2		58,4		51,8	
kwasoty tłuszczowe nasycone (g)	22,8			23,5		23,5		22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9			363,6		349,8		350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6			41		37,7		39,4	
błonnik (g)	33,1			50,9		36,8		42,6	
sód	2533			2703,1		1639,2		3574,9	

PONIEDZIAŁEK 22.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN		
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		
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	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		
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25															
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g		
karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	karkówka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g		
kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		kasza bulgur	150g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)	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
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		szpinak liście	90g		szpinak liście	90g		szpinak liście	90g		szpinak liście	90g		
szpinak liście	10g		serek grani	10g		serek grani	10g		serek grani	10g		serek grani	10g		
serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g		
szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
PN															
2188				2174				2343				2337			
108,3				118,3				131,1				135,5			
65,3				65,9				71,3				69,5			
30,5				30,3				31,1				31,1			
304,3				304,9				315,4				300,9			
58,8				57,7				55,9				59,1			
37,5				37,3				54,5				40g			
2497,6				3402,7				3050,7				2256,3			

WTOREK 23.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUŃ	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek małosolny 90g roszponka 10g jaja na twardo 120g kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g roszponka 10g jaja na miękko 120g kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek małosolny 90g roszponka 10g jaja na twardo 120g kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g roszponka 10g jaja na miękko 120g kiełbasa biała wieprzowa z wody 80g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany, kostka 90g roszponka 10g jaja na miękko 120g kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	1a 7 3
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłko 100g, cynamon, olej). 250g jogurt naturalny 150g kompot 250ml	9 7 7	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g jogurt naturalny 150g kompot 250ml	9 7 7	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 7 7	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 7 7	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) 300g ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g jogurt naturalny 150g kompot 250ml	9 7 7
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plastry 60g szynka drobiowa parzona 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plastry 60g szynka drobiowa parzona 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plastry 60g szynka drobiowa parzona 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plastry 80g szynka drobiowa parzona 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g twaróg plastry 60g szynka drobiowa parzona 60g	1a 7 7
PN				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
energia (kcal)	2 058	2 057		2 276		2 273		2 084	
białko (g)	97	99,3		114,1		120,4		99,9	
tłuszcze ogółem (g)	79,4	79,9		81,3		79,7		51,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9		31		31,3		21,1	
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1		287,3		272,4		281,3	
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9		59,5		55,7		56,4	
błonnik (g)	26	26		40,6		26		35,8	
sód	2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

ŚRODA 24.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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	
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna razowa, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3	ciasto marchewkowe (marchew, olej rzepakowy, jaja, mąka pszenna, stewia, proszek do pieczenia)	100g	1a,3
barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1a,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	1a,9	barszcz czerwony z uszkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy, buraki, uszka z pieczarkami (mąka pszenna razowa, pieczarka, olej, sól, pieprz, bułka tarta))	300g	1a,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	1a,9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	1a,9
pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, zioła)	150g	7
puree z ziemniaka i kalafiora (150g:50g)	200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g:50g)	200g		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g:50g)	200g		puree z ziemniaka i kalafiora (150g:50g)	200g	
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b			
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
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	
sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	(50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g)	3,9, 10
ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9	ryba po grecku (mintaj, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler)	150g	4,9
PN						kefir	200ml	7	kefir	200ml	7			
energia (kcal)	2 188		2 174			2 343			2 337			2 118		
białko (g)	108,3		108,3			131,1			135,5			111,3		
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9			71,3			69,5			57,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3			31,1			31,1			24,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9			315,4			300,9			315		
monosacharydy (g)	58,8		57,7			55,9			59,1			61		
diament (g)	37,5		37,3			54,5			40g			48,2		
sód	2497,6		3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

CZWARTEK 25.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1a 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1a,1b 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks салат 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g	1a 7 7
szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawkami, cynamon, masło 30g)	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawkami, cynamon, masło 30g)	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna razowa, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawkami, cynamon, masło 30g)	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawkami, cynamon, masło 30g)	1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol, proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawkami, cynamon, masło 30g)	1a
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) puree z ziemniaka i pietruszki z masłem kapusta kiszona z marchewką kompot	9 9 7	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) puree z ziemniaka i pietruszki z masłem burak tarty kompot	9 9 7	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) puree z ziemniaka i pietruszki z masłem kapusta kiszona z marchewką kompot	9 9 7	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) puree z ziemniaka i pietruszki z masłem burak tarty kompot	9 9 7	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pieczone trybowane udko z kurczaka w sosie ziółowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) puree z ziemniaka i pietruszki z masłem burak tarty kompot	9 9 7
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		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g	1a 7 7
PN				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 043	2 013		2 287		2 294		2 079	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
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	
biłomnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sól	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 26.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło 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	
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	3, 10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)	150g	
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g	
skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe)	100g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion 100g, 50g, 50g, 50g)	250g	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion 100g, 50g, 50g, 50g)	250g	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion 100g, 50g, 50g, 50g)	250g	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion 100g, 50g, 50g, 50g)	250g	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłtkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłtkiem	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g				pieczywo przenno-żytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g			
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,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
ser typu włoskiego w plasterach	60g	7	ser typu włoskiego w plasterach	60g	7	ser typu włoskiego w plasterach	60g	7	ser typu włoskiego w plasterach	60g	
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	150g	
PN				jogurt naturalny				jogurt naturalny			
energia (kcal)	2 191		2 186		2 283	2 283		2 119			
białko (g)	96,8		96,9		108,6	119,3		99,8			
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2		72,8	71,4		58,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9	29,2		28,3			
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332	317,4		321			
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		50,9	57,1		59,8			
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3	38,7		46,1			
sól	3105,7		3545,8		3275,7	3183,4		3168,6			

SOBOTA 27.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N A D N I E	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	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	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na twardo	60g	3	jajo na miękko	60g	3	jajo na miękko	60g	3
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
						jabłko	1 szt		jabłko	1 szt					
O B A P	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniaki z wody z pietruszką	200g		ziemniaki z wody z pietruszką	200g		ziemniaki z wody z pietruszką	200g		ziemniaki z wody z pietruszką	200g		ziemniaki z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
						kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytne 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-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 zielony	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
pasta twarogowa z chrzanem		90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa z pietruszką	90g	7	ser typu włoskiego w plastrach	80g	7
PN						kefir		150ml	7	kefir		150ml	7		
energia (kcal)		2 089		2 073		2 342		2 338		2 117					
białko (g)		108,3		107,3		138,1		145,5		108,3					
tłuszcz ogółem (g)		65,3		65,9		71,3		69,5		57,2					
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)		30,5		30,3		31,1		31,1		27,5					
węglowodany ogółem (g)		304,3		304,9		315,4		300,9		315					
mono i disacharydy (g)		58,8		57,7		55,9		59,1		61					
błonnik (g)		37,5		37,3		54,5		40g		48,2					
sól		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5					

NIEDZIELA 28.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH 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
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	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
gruszka 1 szt									
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9	klops drobiowy duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,9
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)									
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 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
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4
jogurt naturalny 150g									
jogurt naturalny 150g									
energia (kcal)	2 033	2 011		2 225		2 232		2 062	
białko (g)	107,5	107,3		119,2		126,3		100,4	
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63		68,8		67,1		54,4	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3		26,1		26,1		25,5	
węglowodany ogółem (g)	284,7	284,2		306,4		292,1		296,1	
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6		54		50,7		53,5	
błotnik (g)	30,5	29,9		48,3		34,3		41,7	
sól	2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	

PONIEDZIAŁEK 29.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
caterina									
PODSTAWOWA	ALER	LATWOSTRAWNA	ALER	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALER	BOGATO BIAŁKOWA	ALER	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALER
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 zielony 90g		marchew w plasterkach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plasterkach gotowana 90g		marchew w plasterkach gotowana 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
szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g	
				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
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
pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, mięso wieprzowe 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy) 300g	3
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka 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		
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		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	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 043	2 013		2 287		2 294		2 079	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
tłuszcz ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		49,8	
energia tłuszczu ogółem (kcal)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodory ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
ciężkie węglowodory (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
ciężkie węglowodory (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sól	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

WTOREK 30.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml s pieczywo pszenno-żytnie 90g i masło extra 10g d pomidor 90g A miks салат 10g E pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks салат 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks салат 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a 7
zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny razowy 100g)	1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	1a, 9	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	1a, 9
duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a, 9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a, 9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a, 9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a, 9	duszona roladka z indyka z nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (trybowany indyk udo 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota, olej rzepakowy)	1a, 9
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	7	ziemniaki z wody	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	7
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziota, sól		marchewka baby		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziota, sól		marchewka baby		marchewka baby	
kompot		kompot		kompot		kompot		kompot	
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		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	1a,1b 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	1a 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	1a 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	1a,1b 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	1a 7 4
energia (kcal)	2 044		2 023	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
białko (g)	108,4		108,2						
tłuszcze ogółem (g)	54,1		54,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9						
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3						
mono i disacharydy (g)	56		57						
błonnik (g)	21,5		20,9						
sód	2064,4		2971,9						

ŚRODA 31.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
locaterii									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 120g pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	1a,1b 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 120g pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	1a 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 120g pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	1a 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 120g pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	1a,1b 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 120g pasta jajeczna na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	1a 7 3,7
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
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) jogurt naturalny pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) kompot	7,9 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot	9 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) kompot	9 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot	9 1a,3	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) kompot	9 1a,3
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g	1a 7 7
1a				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	