

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				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-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		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 odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	60g
jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g
zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny razowy rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny rurki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, brokół, marchew, pietruszka, kalafior, sól, pieprz, ziola)	300g
duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszena 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszena 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszena 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszena 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a,9	duszone udko trybowane w sosie pietruszkowym (udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka 50g , mąka pszena 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g
puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g
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		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
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
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	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	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 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	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		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 półtłusty w plasterach	60g	7	twaróg półtłusty w plasterach	60g	7	twaróg półtłusty w plasterach	60g	7	twaróg półtłusty w plasterach	80g	7	twaróg półtłusty w plasterach	60g
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g
PN						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7		
energia (kcal)	2 291		2 259			2 262			2 360			2 199	
białko (g)	99,7		99,5			101,3			107,9			102,5	
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6			72,2			76,2			67,8	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26			26			27,3			25,4	
węglowodany ogółem (g)	328,5		328			323,5			325,9			313,1	
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3			52,7			49,5			52,2	
błonnik (g)	26,1		25,4			42,6			29,3			36	
sól	2019,3		2926,8			2189,3			1125,1			3105,8	

WTOREK 2.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemianki, marchew, pietruszka)	300g	1a, 9
łópatka duszona w sosie warzywnym (łópatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	łópatka duszona w sosie warzywnym (łópatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	łópatka duszona w sosie warzywnym (łópatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	łópatka duszona w sosie warzywnym (łópatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9	łópatka duszona w sosie warzywnym (łópatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	200g	1a, 9
kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	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	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 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
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
						kefir	150g	7	kefir	150g	7			
energia (kcal)	2 162		2 145			2 305			2 366			2 147		
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		
sód	3487,6		3460,7			3657,7			2682,6			4571,8		

ŚRODA 3.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
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		
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9
gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z indyka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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, zioła, 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	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz) 120g		1a,3
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 120g			burak tarty z natką pietruszki (sól, pieprz, olej) 120g			surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 120g			burak tarty z natką pietruszki (sól, pieprz, olej) 120g			burak tarty z natką pietruszki (sól, pieprz, olej) 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a,1b	pieczywo pszenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a,1b	pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a,1b	pieczywo pszenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g		1a,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
ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			cukinia gotowana plasty 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)		2 125		2 119		2 254		2 301		2 012				
białko (g)		104,3		104,3		117,4		126		107,2				
tłuszcz ogółem (g)		69,9		67,5		70,8		62,9		46,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		36,5		36,4		29		32,3		28,4				
węglowodany ogółem (g)		255,3		255,9		270,2		255,3		260				
mono i disacharydy (g)		57,5		58,5		51,1		57,2		58,8				
błonnik (g)		18,5		18,3		35,7		21		29,2				
sód		3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6				

CZWARTEK 4.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ								becteine	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	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		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			
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt			
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			
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a, 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		
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			
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	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 149	2 133		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			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1		21,6		21,7		21,3			
wyglowodany 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							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 80g		połędwica z warzywami 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z marchwii z pesto pietruszkowym (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9
pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	4,9	pulpet rybny w sosie koperkowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	4,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g		buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem 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	
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	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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g	1a,3,7
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
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
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	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach 60g	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 127	2 106		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	
kwasy 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	
sól	1907,3	2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	

SOBOTA 6.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
szynka gotowana z indyka 60g			szynka gotowana z indyka 60g			szynka gotowana z indyka 60g			roszponka 60g			roszponka 60g		
serek grani z koperkiem 60g		7	serek grani z koperkiem 60g		7	serek grani z koperkiem 60g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 60g		7
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g		9
risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, pieczarki 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	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 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, 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
surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g			surówka z marchwi (olej rzepakowy, ziola) 100g			surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g			surówka z marchwi (olej rzepakowy, ziola) 100g			surówka z marchwi (olej rzepakowy, ziola) 100g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g		1a, 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
ogórek zielony 90g			plastry pieczonego buraka 90g			ogórek zielony 90g			plastry pieczonego buraka 90g			plastry pieczonego buraka 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 80g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7
parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g			parówka wieprzowa z wody 60g		
PN						kefir 150ml		7	kefir 150ml		7			
2 143			2 113			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		

energia (kcal)	2 143
białko (g)	104
tłuszcz ogółem (g)	50,2
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sód	2033,9

NIEDZIELA 7.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
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		7
połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g		
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
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 ryżowym 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
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		7
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-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g		1a, 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
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		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 pomidorowym i twarogu z kaparami 100g		4,7	pasta z makreli w sosie własnym i twarogu 100g		4,7
						jogurt pitny naturalny 150ml		7	jogurt pitny naturalny 150ml		7			
energia (kcal)		2 136	2 106			2 219			2 217			2 092		
białko (g)		99,6	99,2			98,4			104,5			103,8		
tłuszcze ogółem (g)		61	60,5			64,4			62,1			51,3		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		25,1	24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)		312,4	312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)		58,7	57,9			54,6			59,5			56,5		
biłonnik (g)		32,1	31,8			47			33,2			43,8		
sód		2625,8	3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

PONIEDZIAŁEK 8.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		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-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		
serek kanapkowy 80g		7	serek kanapkowy 80g		7	serek kanapkowy 80g		7	serek kanapkowy 80g		7	serek kanapkowy 80g		7
szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g		
banan zielony 1szt			banan 1szt			banan zielony 1szt			banan 1szt			banan 1szt		
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9
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	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	kasza jęczmienna 150g		1c
kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
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	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	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g		1a, 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
ogórek zielony 90g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g			ogórek zielony 90g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g			pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		
miks sałat 10g			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	serek fromage 80g		7
połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g		
kefir 150ml		7	kefir 150ml		7	kefir 150ml		7	kefir 150ml		7	kefir 150ml		7
2 146			2 130			2 299			2 306			2 180		
102,6			103,6			140,4			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		

WTOREK 9.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ																
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-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		
jabłtko	150g			mus owocowy b/c	200g			jabłtko	150g			mus owocowy b/c	200g			mus owocowy b/c	200g		
O P I A S	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	
	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól)	250g	1a,9	patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól)	250g	1a,9		patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól)	250g	1a,9		patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, sól)	250g	1a,9		patki drobiowe duszone w sosie własnym (kurczak patki (2szt), mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, 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	
P	pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		pieczywo przlenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		pieczywo granam 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło (roślinne 5g)	60g	1a, 7	
K O S J 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	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	
P								jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7					
energia (kcal)			2 195	2 169				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			
błomnik (g)			33,1	32				50,9				37,3				45,4			
sól			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	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g			
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	
szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g			
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)		300g	7,9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)		300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)		300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)		300g	9
jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)		250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)		250g	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)		250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)		250g	1a,3
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		1a, 1b	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 60g		1a,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	
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			
ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	
żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			żywiecka w plastrach 60g			
maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	
energia (kcal)		2 185		2 178		2 389		2 391		2 182					
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					

CZWARTEK 11.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ								logoterapia	
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 zielony 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	 1a,1b 7 3	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	 1a 7 7 3	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	 1a 7 3 3	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	 1a,1b 7 7 3	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	 1a 7 7		
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
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 (pietruska 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, ziola) 100g kompot 250ml	 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 (pietruska nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola) 100g kompot 250ml	 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 (pietruska 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, ziola) 100g kompot 250ml	 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 (pietruska nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola) 100g kompot 250ml	 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 (pietruska nać, podudzia z kurczaka, tymianek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak) 150g makaron penne 150g cukinia duszona (olej rzepakowy, ziola) 100g kompot 250ml	 9 9 1a, 3		
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziolowy 60g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziolowy 60g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziolowy 60g	 1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 80g serek kanapkowy ziolowy 80g	 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziolowy 60g	 1a 7 7		
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
energia (kcal)	2 137	2 118		2 218		2 236		2 155			
białko (g)	100,2	100,2		101,2		107,5		103,2			
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54		59,8		58,6		51,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3		19,1		19,3		18,5			
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7		341		327,3		329,1			
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8		49,6		55,4		58,1			
błotnik (g)	28,1	27,8		47,6		31,5		39,8			
sól	1831,7	2873,6		2138,9		926,5		3024,9			

PIĄTEK 12.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ										locaterina						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7					
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g	7	papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g						
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7					
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g						
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt						
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, sok z cytryny, ziemniaki)	300g	9					
	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g		7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabtkowy 100g, cynamon, olej).		250g	7		ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	300g		7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	250g	7			
	serek homogenizowany b/c waniliowy kompot	120g			serek homogenizowany b/c waniliowy kompot		120g			kompot	250ml			kompot	120g		serek homogenizowany b/c waniliowy kompot	120g	
	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		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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a,3,7
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					
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						
twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7					
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g						
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7					
energia (kcal)	2 196		2 120			2 210			2 216			2 125							
białko (g)	97,2		97,2			94,4			100,5			100,3							
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6			58,9			57,7			48,9							
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7			18,8			19,1			18,9							
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2			344,6			329,9			340,4							
mono i disachandy (g)	58,5		59,5			52,3			58,5			59,8							
błonnik (g)	30,8		30,6			45,3			30,8			41,5							
sól	2296		3201,1			3392,8			2473,5			3358,9							

SOBOTA 13.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
Decaterino									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		czarne oliwki półówki 90g		marchew w kostkach gotowana 90g	
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
szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 80g		szynka wieprzowa z kotta 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	9
wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	6,9
brązowy ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		brązowy ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
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	
pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g	1a, 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
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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
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	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 125	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

NIEDZIELA 14.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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-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		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
	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)	3,7	
O B I A D A N I E	gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g				
	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	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	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	
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	
	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		
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a, 7	
K O D A G I 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 graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	papryka żółta	90g		marchew 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	7	
	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)		2 167	2 145		2 180		2 210		2 166							
białko (g)		105,8	105,6		113		121,2		108,7							
tłuszcze ogółem (g)		62,4	62,9		64,3		64,3		54,2							
kwaszy 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							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH 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	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
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	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, 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
kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g		marchewka baby z wody 120g		marchewka baby z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a, 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 gotowany plastry 90g		papryka żółta 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany 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
PN				kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 141	2 165		2 244		2 251		2 127	
białko (g)	103,2	101		114,8		120,9		116,1	
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1		75,5		74,2		51,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7		35,5		35,7		25	
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8		293,4		279,3		292,3	
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9		55,7		59,5		53,8	
błonnik (g)	27,4	26,6		43,7		29,6		38,5	
sól	2828,5	3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	

WTOREK 16.12.2025									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	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	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	serek kanapkowy 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
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 razowy 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
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 250g	9
ziemniaki z wody 200g		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		marchew tarta z zieloną pietruszką 100g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a,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 konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7
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 brązowym, 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 (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g	3,4,9,10
jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g			
energia (kcal)	2 162	2 142		2 354		2 356		2 195	
białko (g)	105,1	103,9		116,9		121,6		118,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2		71,9		70,3		51,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2		25		25,1		24,4	
węglowodany ogółem (g)	310,4	310		332,1		318,2		322,1	
mono i disacharydy (g)	48	49		50,4		48,5		51,2	
błonnik (g)	30,3	30		48,1		33,9		41,4	
sód	2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2	

ŚRODA 17.12.2025		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		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			
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g			
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g			7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)			9
pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)	3,6	pulpet warzywny z tofu duszony w sosie koperkowym (cukinia 100g, tofu naturalne 100g, marchew 50g, jaja, zielona pietruszka, koper, olej rzepakowy)			3,6
kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)		kluski śląskie (ziemniaki 100g, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól)			
ogórek kiszony 120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)		ogórek kiszony 120g		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)		marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki)			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 10g			1a, 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 konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g			7
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)	7	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)	7	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)	7	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)	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)			7
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7				
energia (kcal)	2 143	2 127		2 290		2 337		2 196			
białko (g)	107,7	107,8		118,3		125,7		119,4			
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,1		71,8		70,5		57,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8		27,6		27,8		26,9			
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9		313,6		308,6		307,2			
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8		42,3		48,9		43,1			
biomnik (g)	25,8	26,1		41,9		28,8		37,4			
sód	3025	3867,4		3123,2		2189,4		3871			

CZWARTEK 18.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	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	serek kanapkowy koperkowy	60g	serek kanapkowy koperkowy	60g	serek kanapkowy koperkowy	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt	banan zielony	1szt	banan	1szt	banan	1szt	
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	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	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)	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	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	
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	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a, 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	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	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 pszeny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszeny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszeny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, olej rzepakowy)	150g	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, ziola, 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	
					jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g			
energia (kcal)	2 123		2 117		2 246		2 259		2 127		
białko (g)	99,5		98,7		109,1		115,7		100,6		
tłuszcze ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		56,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291		
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7		
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6		
sól	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1		

PIĄTEK 19.12.2025											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY	catering	
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,1b		1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g			
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 80g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7		7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g			
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłtko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9	zupa jarzynowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9		9
kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jajka, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jajka, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jajka, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jajka, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3, 4	kotlet rybny pieczony w sosie koperkowym (mintaj, mąka pszenna, jajka, koper, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3, 4		1a,3,4
puree z ziemniaka i kalafiora 200g		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)			
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
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	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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g	1a, 1b,3,7		1a,3,7
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,1b		1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		7
ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7		7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g			
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 125	2 130		2 287		2 296		2 153			
białko (g)	102,7	101		110,4		116,9		102,7			
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8		66,4		64,8		52,2			
tłuszcze nasycone (g)	25	24,9		25,8		26		25,1			
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1		337,1		323		309,1			
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7		48,5		54,6		54,2			
błonnik (g)	34	33,8		51,3		36,7		44,6			
sód	2658,2	3609,6		2826,8		1851,8		3721,1			

SOBOTA 20.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
ogórek kiszony 90g			marchew gotowana, kostka 90g			ogórek kiszony 90g			marchew gotowana, kostka 90g			marchew gotowana, kostka 90g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jajka 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g		3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jajka 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g		3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jajka 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g		3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jajka 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		
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
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		
pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g		1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g		1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a,1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g		1a,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
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
						jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7			
energia (kcal)		2 108	2 197			2 268			2 254			2 136		
białko (g)		102,3	101,2			112,5			115,3			101,3		
tłuszcz ogółem (g)		60,9	61,5			72,6			70,8			52,8		
kwas tłuszczowy nasycone (g)		19,5	19,4			20,1			20,1			19,6		
węglowodany ogółem (g)		287,9	289,9			309,3			294,3			298,6		
mono i disacharydy (g)		41,9	45,9			40,9			37			33,2		
błonnik (g)		26,6	26,2			43,5			29			37,3		
sól		2961,4	3887			3128,5			2031,7			4024,3		

NIEDZIELA 21.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY	
S N I E D Z I E L A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
24	jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
O S O B O D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
	kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g
K O L O R Y J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	7
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4
P							maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7			
energia (kcal)		2 179		2 172			2 272			2 278			2 101		
białko (g)		101,5		98,4			110,2			116,9			101,4		
tłuszcze ogółem (g)		54		54,5			60,2			58,4			51,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,8		22,7			23,5			23,5			22,9		
węglowodany ogółem (g)		341,9		345,5			363,6			349,8			350,4		
mono i disacharydy (g)		38,6		41,2			41			37,7			39,4		
błonnik (g)		33,1		33			50,9			36,8			42,6		
sól		2533		2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 22.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-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 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		7
szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g			szynka kanapkowa drobiowa 60g		
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		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, zioła)		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, zioła)		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, zioła)		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, zioła)		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, zioła)		1a,9
kasza bulgur 150g			kasza bulgur 150g			kasza bulgur 150g			kasza bulgur 150g			kasza bulgur 150g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)			buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka)			buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)			buraki tarte (burak, sól, pieprz, olej rzepakowy, pietruszka nać)		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)		1a,7
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		
szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g		
serek grani 80g		7	serek grani 80g		7	serek grani 80g		7	serek grani 80g		7	serek grani 80g		7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g		
PN						kefir 200ml		7	kefir 200ml		7			
2 188			2 174			2 343			2 337			2 118		
108,3			118,3			131,1			135,5			111,3		
65,3			65,9			71,3			69,5			57,2		
30,5			30,3			31,1			31,1			28,5		
304,3			304,9			315,4			300,9			315		
58,8			57,7			55,9			59,1			61		
37,5			37,3			54,5			40g			48,2		
2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

WTOREK 23.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY		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	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem z dyni (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9	pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)	300g	9
ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabtkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	300g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	250g	7	ryż zapiekany z jabtkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabtkowy 100g, cynamon, olej).	250g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		jogurt naturalny	150g	7
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 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
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	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	80g		szynka drobiowa parzona	60g	
PN						jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7			
energia (kcal)	2 158		2 157			2 276			2 273			2 184		
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		
biomnik (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										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
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, ziola) 150g		7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g		7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g		7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g		7	pieczony filet z dorsza (dorsz, mleko, sól, pieprz, ziola) 150g		7
puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)			ziemniaki z wody 200g			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)			puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)		
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		
pieczywo przemno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g		1a,1b	pieczywo przemno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g		1a,1b	pieczywo przemno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g		1a,1b	pieczywo przemno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g		1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g		1a,7
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 30g,30g,20g,10g,10g) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)		3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez 30g,30g,20g,10g,10g) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)		3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez 30g,30g,20g,10g,10g) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)		3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez 30g,30g,20g,10g,10g) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)		3,9,10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez 30g,30g,20g,10g,10g) 200g (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
kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		7
energia (kcal)		2 188	energia (kcal)		2 174	energia (kcal)		2 343	energia (kcal)		2 337	energia (kcal)		2 118
białko (g)		108,3	białko (g)		108,3	białko (g)		131,1	białko (g)		135,5	białko (g)		111,3
tłuszcze ogółem (g)		65,3	tłuszcze ogółem (g)		65,9	tłuszcze ogółem (g)		71,3	tłuszcze ogółem (g)		69,5	tłuszcze ogółem (g)		57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,3	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		31,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		31,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,5
węglowodany ogółem (g)		304,3	węglowodany ogółem (g)		304,9	węglowodany ogółem (g)		315,4	węglowodany ogółem (g)		300,9	węglowodany ogółem (g)		315
mono i disacharydy (g)		58,8	mono i disacharydy (g)		57,7	mono i disacharydy (g)		55,9	mono i disacharydy (g)		59,1	mono i disacharydy (g)		61
błonnik (g)		37,5	błonnik (g)		37,3	błonnik (g)		54,5	błonnik (g)		40g	błonnik (g)		48,2
sól		2497,6	sól		3402,7	sól		3050,7	sól		2256,3	sól		3560,5

CZWARTEK 25.12.2025				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek grani z kiszonym ogórkiem 80g szynka drobiowa gotowana 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek grani 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7
szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna razowa, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, cynamon, masło 30g)		1a	szarlotka (mąka owsiana, mąka pszenna, erytrytol,proszek do pieczenia, mus jabłkowy z kawałkami, 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 ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9 9	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 ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9 9	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 ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9 9	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 ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9 9	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 ziołowym (sól, pieprz, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9 9
puree z ziemniaka i pietruszki z masłem 200g (70:30) kapusta kiszona z marchewką 120g kompot 250ml		7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem 200g (70:30) burak tarty 120g kompot 250ml		7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem 200g (70:30) kapusta kiszona z marchewką 120g kompot 250ml		7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem 200g (70:30) burak tarty 120g kompot 250ml		7	puree z ziemniaka i pietruszki z masłem 200g (70:30) burak tarty 120g kompot 250ml		7
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)		1a, 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	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g		1a 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	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wiejska parzona 60g		1a 7
maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7
energia (kcal)		2 143	2 113		2 287	2 284		2 178						
białko (g)		104	105,1		138	144,1		109,5						
tłuszcze ogółem (g)		50,2	53,5		59	57,7		55,1						
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)		18	18,1		18,8	19		18,2						
węglowodany ogółem (g)		310,1	313,2		325,1	310,4		328,3						
mono i disacharydy (g)		58,9	56,2		56,8	57,9		56,3						
błonnik (g)		35,1	35,1		53,8	39,2		49,9						
sól		2033,9	2078,3		2229,2	1310		3198,8						

PIĄTEK 26.12.2025			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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
oliwki czarne połówki 90g			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			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		3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g		3,10
kietbasa żywiecka 60g			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		3,7	skyrnik z owocami (skyr, jaja, budyń waniliowy, owoce jagodowe) 100g		3,7
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		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		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		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
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 50g, 50g, 50g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 50g, 50g, 50g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 50g, 50g, 50g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 50g, 50g, 50g			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 50g, 50g, 50g		
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g			marchewka tarta z jabłkiem 120g			surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g			marchewka tarta z jabłkiem 120g			marchewka tarta z jabłkiem 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,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
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g		
ser typu włoskiego w plastrach 60g		7	ser typu włoskiego w plastrach 60g		7	ser typu włoskiego w plastrach 60g		7	ser typu włoskiego w plastrach 60g		7	ser typu włoskiego w plastrach 60g		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		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, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, 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
PN						jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7			
energia (kcal)		2 251	2 216			2 283			2 283			2 199		
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		
kwasny 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												
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 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			
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g			
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 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 jabłtki, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		9	surówka z selera i jabłtki, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola 120g			9
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			
pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g			1a, 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
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 drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 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 plasterach 80g			7
kefir 150ml			kefir 150ml			kefir 150ml			kefir 150ml			kefir 150ml			
energia (kcal)		2 189	2 173			2 342			2 338			2 197			
białko (g)		108,3	107,3			138,1			145,5			108,3			
tłuszcze ogółem (g)		65,3	65,9			71,3			69,5			57,2			
kwaszy 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			58,1			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											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		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-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	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
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	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)	200g	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)	200g	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)	200g	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)	200g	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)	200g	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)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g		warzywa duszone w ziołach (cukinia100g, marchew 70g, sól, zioła, olej rzepakowy)	200g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a,3,7
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 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)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			

energia (kcal)	2 133
białko (g)	107,5
tłuszcze ogółem (g)	62,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7
mono i disacharydy (g)	51,6
biomnik (g)	30,5
sól	2333,3

PONIEDZIAŁEK 29.12.2025			JADŁOSPIS EMC RZC						Jadostopis					
PODSTAWOWA		ALBY	LATWOSTRAWNA		ALBY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYMAŁNYCH WĘGLOWODANÓW		ALBY	BOGATOBIAŁKOWA		ALBY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALBY
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		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	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	80g		szynka z kurczaka parzona	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
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	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 7
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 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)	2 143		2 113			2 287			2 294			2 179		
białko (g)	104		105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5			59			57,7			49,8		
węglowodany ogółem (g)	18		18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2			325,1			310,4			328,3		
ciężko i ciężko (g)	58,9		56,2			56,8			57,9			56,3		
ciężko i ciężko (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	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
H J I A B A W 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 pieczywo graham	90g
	masło 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	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
	miks sałat	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
	pieś z indyka gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	
24	jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g
O B I A B	zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1a, 9 zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1a, 9 zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1a, 9 zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1a, 9 zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g	1a, 9 zupa warzywna z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, makaron pszenny 100g)	300g
	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, zioła, olej rzepakowy)	200g	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, zioła, olej rzepakowy)	200g	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, zioła, olej rzepakowy)	200g	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, zioła, olej rzepakowy)	200g	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, zioła, olej rzepakowy)	200g	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, zioła, olej rzepakowy)	200g
	puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7 puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7 ziemniaki z wody	200g	7 puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7 puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g	7 puree z ziemniaków (ziemniaki, mleko)	200g
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka baby	120g	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka baby	120g	marchewka baby	120g	marchewka baby	120g
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
	P	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 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 pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)
H O L A C Y 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 graham	90g	1a pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
	roszponka	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g
	mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g
				kefir	150g	7	kefir	150g	7			
energia (kcal)	2 144		2 123		2 216		2 228		2 186			
białko (g)	108,4		108,2		117,1		124,2		102,8			
tłuszcze ogółem (g)	54,1		54,6		57,6		76,4g		47,5			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8			
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9			
mono i disachandy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8			
biłomnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1			
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5			

ŚRODA 31.12.2025											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
caterin											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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			
frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g			
pastą jajeczną na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	3,7	pastą jajeczną na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	3,7	pastą jajeczną na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	3,7	pastą jajeczną na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	3,7	pastą jajeczną na jogurcie z ziołami (sól, pieprz) 150g (100, 50g)	3,7		
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 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)	7,9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	9		
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 5g, soczewica 50g)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	1a,3		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
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	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	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	1a,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		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7		
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g			
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 185	2 178		2 299		2 291		2 242			
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			
kwasów tłuszczowych nasyconych (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			
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3			