

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

CZWARTEK 1.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ														
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		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 konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g				
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt				
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g, jaja, mąka pszenna)	300g	1a,3,9			
	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g		9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)		200g	9		mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g		9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	
		ziemniaki		200g				ziemniaki			200g				ziemniaki	200g	
		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota)		120g				marchewka z wody			120g				marchewka z wody	120g	
		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
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g		1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g		1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g		7	masło extra		10g	7		masło extra	10g		7	masło roślinne	10g	7	
	ogórek zielony	90g			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)		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		
	szynka drobiowa gotowana	60g			szynka drobiowa gotowana		60g			szynka drobiowa gotowana	60g			szynka drobiowa gotowana	60g		
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7			
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					
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1			311,5			297,2			298					
mono i disacharydy (g)	54		55			48,3			54,4			55,9					
błonnik (g)	26,1		25,9			43,9			29,3			37,8					
sód	1369,5		2274,6			1888,2			799,7			2453,7					

PIĄTEK 2.01.2026				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 graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
papryka żółta	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		
O B I E D O	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	300g	9
	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew ziemniaki	200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew ziemniaki	200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, ziemniaki	200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, ziemniaki	200g	1a,3,4,7
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło	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	60g	1a,1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło	60g	1a,3,7
W G O S T O W 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,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
P O S T A W I E	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
2 127			2 106		2 199	2 191	2 066					
95,3			95,1		105,5	112,5	98,2					
67,8			69,3		68,2	69	51,6					
20,7			20,6		21,1	21,4	20,8					
305,4			304,9		322,2	308,1	316,8					
51,8			52,8		47,5	54,2	53,7					
38,8			38,1		55	40,9	49,9					
1907,3			2814,8		2423,8	1472,4	2993,9					

SOBOTA 3.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
S N J A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	pomidor	90g	90g	90g	7	pomidor	90g	7	pomidor	90g	7	pomidor	90g	7	
	roszponka	10g	roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	sałata zielona	10g	7	sałata zielona	10g	7	
	szynka gotowana z indyka	60g	szynka gotowana z indyka	60g	7	szynka gotowana z indyka	60g	7	roszponka	60g	7	roszponka	60g	7	
	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	
24	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
O B I A D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	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)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
	makaron z sosem pieczarkowym (tofu 100g, makaron pszenny penne 150g, pieczarki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,6, 9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g , makaron pszenny penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,6, 9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g, makaron pszenny razowy penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,6, 9	makaron z sosem warzywnym (tofu 100g , makaron pszenny penne 150g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,6, 9	makaron z sosem warzywnym (kurczak 100g, makaron pszenny penne 100g, cukinia 100g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9
	surówka z selera i jablek (zioła, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jablekiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jablek (zioła, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jablekiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g
K O L O R Y 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
	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				
energia (kcal)	2 143		2 113		2 287		2 294		2 079						
białko (g)	104		105,1		138		144,1		139,5						
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		51,1						
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2						
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3						
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3						
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9						
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8						

NIEDZIELA 4.01.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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		
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	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10		
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica 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	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		
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola) 150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola) 150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) 150g	9		
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g			
kalafior z wody 120g	7	kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g	7	kalafior z wody 120g		kalafior 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			
pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4		
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		
				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			
tłuszcz ogółem (g)	61	60,5		64,4		62,1		51,3			
kwasy 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			
błonnik (g)	32,1	31,8		47		33,2		43,8			
sód	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			

PONIEDZIAŁEK 5.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
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	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	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g ziemniaki z wody 200g sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g kompot 250ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g ziemniaki z wody 200g sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g kompot 250ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	1c,9
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 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
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	
PN				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 146	2 130		2 299		2 306		2 180	
białko (g)	102,6	103,6		134,3		140,4		135,7	
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		50,5	
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7	
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1	
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6	
sól	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676	

WTOREK 6.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH 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 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	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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 odtłuszczony 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	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	1a,3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	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	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6		24,4		24,6		23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1		321,4		308		312,9	
mono i disacharydy (g)	49	50		41,4		58,7		51,8	
błonnik (g)	33,1	32		50,9		37,3		45,4	
sód	2930,6	3840,5		3100,7		2228,8		4055,1	

ŚRODA 7.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
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		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		
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g		9
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g		7
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	250g		1a,3,7
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		cukinia gotowana	150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota)	150g	7	cukinia gotowana	150g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g,	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g,	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g,	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 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		
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				
	2 185			2 178			2 389			2 391			2 182		
	104,1			104,1			136,9			143,5			137,2		
	65,8			66,4			71,9			70,9			51,8		
	26,7			26,6			27,4			28			26,8		
	315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
	58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
	34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
	2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 8.01.2026			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										
ogórek zielony 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g			ogórek zielony 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g													
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g													
ser capri plastry 60g		7	ser capri plastry 60g		7	ser capri plastry 60g		7	ser capri plastry 60g		7	ser capri plastry 60g			7										
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g		9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g		9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g		9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g		9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g			9										
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g													
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g		9										
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g		1a	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		200g	1a,9		kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g		1a	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9						
		ziemniaki z wody 200g					ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g				ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g					
				fasolka szparagowa z wody 120g									fasolka szparagowa z wody 120g						fasolka szparagowa z wody 120g			fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
								kompot 250ml													kompot 250ml				kompot 250ml
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne razowe 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-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g			1a										
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g			7										
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g													
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g													
zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)		1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)		1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)		1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)		1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)		150g	1a,3,7										
serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g		7	serek kanapkowy ziółowy 60g			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															
błonnik (g)		28,1		27,8		47,6		31,5		39,8															
sód		1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9															

PIĄTEK 9.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										locaterina	
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	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		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	
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
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 biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	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 biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	7
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, zioła	120g		cukinia gotowana	120g		surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, zioła	120g		cukinia gotowana	120g		cukinia gotowana	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło	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	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	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			
	2 206		2 200			2 290			2 256			2 185		
	107,2		107,2			104,4			110,5			110,3		
	57		57,6			58,9			57,7			48,9		
	18,8		18,7			18,8			19,1			18,9		
	329,6		330,2			344,6			329,9			340,4		
	58,5		59,5			52,3			58,5			59,8		
	30,8		30,6			45,3			30,8			41,5		
	2296		3201,1			3392,8			2473,5			3358,9		

SOBOTA 10.01.2026		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
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
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g	9
duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	7,9	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	7,9	duszony indyk w warzywach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g	7,9
gotowany makaron pszenny 150g	1a	gotowany makaron pszenny 150g	1a	gotowany makaron pszenny razowy 150g	1a	gotowany makaron pszenny 150g	1a	gotowany makaron pszenny 150g	1a
surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g		surówka z marchewki z oliwą 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 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	
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	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 11.01.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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	
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			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		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	
pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g		9	
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g			
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw 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	
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			
tłuszcz ogółem (g)	62,4	62,9		64,3		64,3		54,2			
kwasy 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			
sól	1166,8	2074,3		2263,6		1368		2253,4			

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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			
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			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g		9	
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion 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, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 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			
sód	2828,5	3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1			

WTOREK 13.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na twardo 100g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na miękko 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajko na twardo 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 80g jajko na miękko 100g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy 60g	1a 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) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzepakoww) ziemniaki z wody 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzepakoww) ziemniaki z wody 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzepakoww) ziemniaki z wody 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzepakoww) ziemniaki z wody 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzepakoww) ziemniaki z wody 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml	1a,3,9
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 pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z bazylią 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 200g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z bazylią 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 200g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z bazylią 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 200g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 200g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g serek kanapkowy z bazylią 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 200g	1a 7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 142	2 142		2 334		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	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2		25		25,1		24,4	
węglowodany ogółem (g)	309,4	310		322,1		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 14.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
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		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		
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g		7
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
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
duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g		9
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		9	brokuł z wody 120g			surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		9	brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	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
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) 100g		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) 100g		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) 100g		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) 100g		7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g		7
kefir 200g		7				kefir 200g		7	kefir 200g		7			
energia 2103			energia 2107			energia 2210			energia 2287			energia 2156		
białko 107,7			białko 107,8			białko 118,3			białko 125,7			białko 119,4		
tłuszcze 65,9			tłuszcze 66,1			tłuszcze 71,8			tłuszcze 70,5			tłuszcze 57,1		
węglowodany 27			węglowodany 26,8			węglowodany 27,6			węglowodany 27,8			węglowodany 26,9		
sól 302,2			sól 303,9			sól 313,6			sól 308,6			sól 307,2		
sód 50,2			sód 51,8			sód 42,3			sód 48,9			sód 43,1		
sód 25,8			sód 26,1			sód 41,9			sód 28,8			sód 37,4		
sód 3025			sód 3867,4			sód 3123,2			sód 2189,4			sód 3971		

CZWARTEK 15.01.2026							
JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		ALERGENY				
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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt	
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	9
pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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
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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	7
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
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
kwasy 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
błotnik (g)	28	29		44,3		29,7	39,6
sód	1750,9	2725,3		1918,8		830,9	2835,1

PIĄTEK 16.01.2026									
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
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 80g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 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 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
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	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinie 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	
energia (kcal)	2125	2130		2287		2296		2153	
białko (g)	102,7	101		110,4		116,9		102,7	
tłuszcz ogółem (g)	60,3	60,8		66,4		64,8		52,2	
kwasów tłuszczowych nasyconych (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	
sól	2658,2	3609,6		2829,8		1851,8		3721,1	

SOBOTA 17.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH 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
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 pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10
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 pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,9
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 przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,7	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	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
si				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
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		296,6
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3

NIEDZIELA 18.01.2026									
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
masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7	masto 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	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 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	9,9	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
pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	7,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta białka, gotowana 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	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 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 odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 179		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
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9

PONIEDZIAŁEK 19.01.2026											
PODSTAWOWA			ALERGENY	JADŁOSPIS EMC RCZ			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY
LATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
papryka konserwowa	90g			marchew z wody, kostka	90g			marchew z wody, kostka	90g		
rukola	10g			rukola	10g			rukola	10g		
mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	60g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g			szynka kanapkowa drobiowa	60g			szynka kanapkowa drobiowa	60g		
gruszka	1szt			mus owocowy b/c	200g			mus owocowy b/c	200g		
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1a,9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9		klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9		klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	
ryż basmati	150g			ryż basmati	150g			ryż basmati	150g		
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g			warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g			warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		
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 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
szpinak liście	10g			szpinak liście	10g			szpinak liście	10g		
serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4			pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4			pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4		
odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)				odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)				odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			
PN				kefir	200ml	7		kefir	200ml	7	
energia (kcal)	2 188			2 174				2 337			
białko (g)	108,3			118,3				135,5			
tłuszcze ogółem (g)	65,3			65,9				69,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5			30,3				31,1			
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9				300,9			
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7				59,1			
błonnik (g)	37,5			37,3				40g			
sód	2497,6			3402,7				2256,3			

WTOREK 20.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW	ALERGENY	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g	
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
kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt	
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9
pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczone udko z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	
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 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	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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
szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g	
PN						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	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		31	30,9			31			31,3	21,1	
węglowodany ogółem (g)		272,3	276,1			287,3			272,4	281,3	
mono i disacharydy (g)		59,7	59,9			59,5			55,7	56,4	
błonnik (g)		26	26			40,6			26	35,8	
sól		2114,6	3041,2			3211,4			2236,7	3156,2	

ŚRODA 21.01.2026														
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		
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		
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3
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			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 przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	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
rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3
kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		7	kefir 200ml		
energia 2 188			energia 2 174			energia 2 343			energia 2 337			energia 2 118		
białko 108,3			białko 108,3			białko 131,1			białko 135,5			białko 111,3		
tłuszcze 65,3			tłuszcze 65,9			tłuszcze 71,3			tłuszcze 69,5			tłuszcze 57,2		
węglowodany 30,5			węglowodany 30,3			węglowodany 31,1			węglowodany 31,1			węglowodany 24,5		
biłornik 304,3			biłornik 304,9			biłornik 315,4			biłornik 300,9			biłornik 315		
sól 58,8			sól 57,7			sól 55,9			sól 59,1			sól 61		
kwas 37,5			kwas 37,3			kwas 54,5			kwas 40g			kwas 48,2		
sól 2497,6			sól 3402,7			sól 3050,7			sól 2256,3			sól 3560,5		

CZWARTEK 22.01.2026		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		
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7	twaróg plastry 60g		7
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 60g		
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)		3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)		3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1a,9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw z wody 120g			bukiet warzyw 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)		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			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 pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)			ogórek zielony 90g			pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)			pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)		
sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 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		
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50 g)		3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50 g)		3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50 g)		3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50 g)		3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50 g)		3,7
maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7
2 143			2 113			2 287			2 294			2 179		
104			105,1			138			144,1			109,5		
50,2			53,5			59			57,7			55,1		
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
tłuszcze ogółem (g)	50,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sód	2033,9

PIĄTEK 23.01.2026				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		
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				
serek kanapkowy 60g		7	serek kanapkowy 60g		7	serek kanapkowy 60g		7	serek kanapkowy 80g		7	serek kanapkowy 60g		7		
żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g				
- banan zielony 1szt			- banan 1szt			- banan zielony 1szt			- banan 1szt			- banan 1szt				
O L I W K I	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	barszcz czerwony (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) 300g		9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	
	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 biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		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 biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		7	
	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g			surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g			marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g			
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			
P	pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przrenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przrenno-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	
H O W I A C J A	herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
	pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			
	sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			
P	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półttusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g		4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półttusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g		4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półttusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g		4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półttusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g		4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półttusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g		4,7	
	frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			frankfurterka z wody 60g			
PN							jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7				
energia (kcal)		2 281		2 277		2 283		2 283		2 189		2 189				
białko (g)		116,8		116,9		108,6		119,3		109,8		109,8				
tłuszcz ogółem (g)		66,6		67,2		72,8		71,4		58,5		58,5				
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		28,3				
węglowodany ogółem (g)		310,3		314,5		332		317,4		321		321				
mono i disacharydy (g)		58,5		59,1		59,9		57,1		59,8		59,8				
błonnik (g)		35,5		35,8		53,3		38,7		46,1		46,1				
sól		3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6		3168,6				

SOBOTA 24.01.2026											
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		
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			
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3		
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g			
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9		
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9		
ryż basmati 150g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g			
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 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			
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7		
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) 200g	1a,3, 7	pszenka razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	pszenka 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a,3,7		
PN				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7				
energia (kcal)	2189	2173		2342		2338		2197			
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		59,1		61			
biłomnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2			
sód	2497,6	3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

NIEDZIELA 25.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	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		
pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy) 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy) 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy) 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy) 150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, stodka papryka, jaja, mleko, ziola, olej rzepakowy) 150g	1a,3		
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
gotowana czerwona kapusta, olej 120g		kafafior z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty, olej 120g		kafafior z wody 120g		kafafior z wody 120g			
rzepakowy, nać pietruszki, sól 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 (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g (70g, 20g,5g,5g) 3,4	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g (70g, 20g,5g,5g) 3,4	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g (70g, 20g,5g,5g) 3,4	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g (70g, 20g,5g,5g) 3,4	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy 100g (70g, 20g,5g,5g) 3,4	3,4		
odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)		odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)			
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
energia (kcal)	2 133	2 109		2 225		2 222		2 158			
białko (g)	107,5	107,3		119,2		126,3		100,4			
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63		68,8		67,1		54,4			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3		26,1		26,1		25,5			
węglowodany ogółem (g)	284,7	288,2		306,4		289,1		293,1			
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6		54		50,7		53,5			
błonnik (g)	30,5	29,9		48,3		34,3		41,7			
sól	2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90			

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				katering							
PODSTAWOWA		ALERN	LATWOŚCIOWA	ALERN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYMAŁYCH WĘGLOWODANÓW		ALERN	BOGATOBIŁKOWA		ALERN	LATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERN			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g		
ogórek zielony	90g		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		
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	9		
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	3		
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	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)	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		
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		
kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g		
				jogurt naturalny				150g	7	jogurt naturalny				150g	7
2 143				2 113				2 287				2 179			
104				105,1				138				144,1			
50,2				53,5				59				57,7			
18				18,1				18,8				19			
310,1				313,2				325,1				310,4			
58,9				56,2				56,8				57,9			
35,1				35,1				53,8				39,2			
2033,9				2978,3				2229,2				1310			

energia (kcal)	2 143
białko (g)	104
węglowodany (g)	50,2
energia tłuszczowa (kcal)	18
energia węglowodanowa (kcal)	310,1
energia (kcal)	58,9
energia (kcal)	35,1
energia (kcal)	2033,9

WTOREK 27.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				data					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	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 odtuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 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
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
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
						kefir	150g	7	kefir	150g	7		
2 144			2 123			2 216			2 228			2 186	
108,4			108,2			117,1			124,2			102,8	
54,1			54,6			57,6			76,4g			47,5	
32,1			31,9			32,8			33,1			32,8	
265,8			265,3			290,3			276,1			284,9	
56			57			51,3			58,1			58,8	
21,5			20,9			36,4			22,3			32,1	
2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5	

ŚRODA 28.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	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	
kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	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
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	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				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	
tłuszcz 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	
biłomnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 29.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				lecaterno							
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		
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		
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		
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g		
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g		
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g		
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olei rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olei rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olei rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olei rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olei rzepakowy	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		
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		
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miętko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g		
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	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		
kwasły 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		
sód	2019,3			2926,8			2189,3			1125,1			3105,8		

PIĄTEK 30.01.2026									
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	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	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, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1a,9
dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9
ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	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 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	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella 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	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	

SOBOTA 31.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						catering					
PODSTAWOWA		ALBIRENY	ŁĄTWOSTRAWNA		ALBIRENY	Z OGRANICZENIEM ŁĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALBIRENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALBIRENY	ŁĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALBIRENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	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	
jabtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper)	200g	1.3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper)	200g	1.3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper)	200g	1.3
ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	9
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7
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					
tłuszcze ogółem (g)	69,9		67,5		70,8		62,9		46,5					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4					
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		260					
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		57,2		58,8					
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2					
sól	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6					