

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 	
NUMERALERGENU	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				catering											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		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	pieczywo graham	90g	1a						
masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	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	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							
25																			
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		ziemniaki	200g								
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota)		120g		marchewka z wody	120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota)	120g		marchewka z wody	120g								
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml								
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				60g	1a, 1b, 7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml							
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a						
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło roślinne	10g	7						
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g							
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g							
szynka drobiowa gotowana	60g		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	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						
P				kefir				150g	7	kefir				150g	7				
2 049			2 033			2 239			2 246			2 083							
101,6			101,6			111,9			118,7			104,7							
65,7			66,3			70,5			68,7			47,6							
21,2			21,1			21,6			21,7			21,3							
285,5			286,1			311,5			297,2			298							
54			55			48,3			54,4			55,9							
26,1			25,9			43,9			29,3			37,8							
1369,5			2274,6			1888,2			799,7			2453,7							

PIĄTEK 2.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			locatering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
papryka żółta 90g			marchew w plastekach gotowana 90g			papryka żółta 90g			marchew w plastekach gotowana 90g			marchew w plastekach gotowana 90g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 80g		7	mozzarella plastry 60g		7
połudwica z warzywami 60g			połudwica z warzywami 60g			połudwica z warzywami 60g			połudwica z warzywami 80g			połudwica z warzywami 60g		
25						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt					
OWOCE I WARZYWA		9 1a,3,4,7	(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g		9 1a,3,4,7	(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g		9 1a,3,4,7	(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g		9 1a,3,4,7	(woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g		9 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			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, ziemniaki 200g			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, ziemniaki 200g			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, ziemniaki 200g		
			sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g			sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g			sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g			sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		
			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
			PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,3,7		
OWOCE I WARZYWA		1a,1b 7	herbata czarna 250ml		1a 7	herbata czarna 250ml		1a 7	herbata czarna 250ml		1a,1b 7	herbata czarna 250ml		1a 7
			pieczywo pszenne 90g			pieczywo pszenne razowe 90g			pieczywo pszenno-żytnie 90g			pieczywo graham 90g		
			masło extra 10g			masło extra 10g			masło extra 10g			masło roślinne 10g		
			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g		
szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 80g			szynka drobiowa kanapkowa 60g		
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7
P						jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7			
2 027			2 096			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				locatering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	szynka gotowana z indyka	60g		roszponka	60g		roszponka	60g	
serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
					jabłtko	1szt		jabłtko	1szt				
					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 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 (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 jabłtki (ziółta, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, ziółta, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziółta, pieprz)	120g	9
					kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		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	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek 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	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	
					kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
					2 043	2 287		2 294	2 079				
					104	138		144,1	139,5				
					50,2	59		57,7	51,1				
					18	18,8		19	18,2				
					310,1	325,1		310,4	328,3				
					58,9	56,8		57,9	56,3				
					35,1	53,8		39,2	49,9				
					2033,9	2229,2		1310	3198,8				

NIEDZIELA 4.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N J A D N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b 7 pieczywo pszenne	90g	1a 7 pieczywo pszenne razowe	90g	1a 7 pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b 7 pieczywo graham	90g		
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g		
	pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g			
	miks sałat	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g			
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,10 100g	3,10 100g	3,10 100g	3,10 100g	3,10 100g	3,10 100g	3,10 100g			
	połędwica drobiowa	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g				
26				gruszka				1szt				
O G O L I D O	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 300g	1a,9 300g	9 300g	9 300g	1a,9 300g	1a,9 300g				
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9 150g	9 150g	9 150g	9 150g	9 150g	9 150g				
	ziemniaki z koperkiem	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g				
	kalafior z wody	120g	7 120g	7 120g	7 120g	7 120g	7 120g	7 120g				
	kompot	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml				
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				60g			
	1a,1b 7				1a,1b 7				1a,1b 7			
K O L I C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b 7 90g	1a 7 90g	1a 7 90g	1a 7 90g	1a,1b 7 90g	1a,1b 7 90g				
	masło extra	10g	7 10g	7 10g	7 10g	7 10g	7 10g	7 10g				
	ogórek kiszony	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g				
	rukola	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g				
	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4 60g	4 60g	4 60g	4 60g	4 60g	4 60g				
	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7 60g	7 60g	7 60g	7 60g	7 60g	7 60g				
P N				jogurt pitny naturalny				150ml				
7				7				7				
energia (kcal)				2 036				2 006				
białko (g)				99,6				99,2				
tłuszcz ogółem (g)				61				60,5				
kwas tłuszczowy nasycone (g)				25,1				24,8				
węglowodany ogółem (g)				312,4				312,5				
mono i disacharydy (g)				58,7				57,9				
błonnik (g)				32,1				31,8				
sód				2625,8				3411,5				

PONIEDZIAŁEK 5.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
o s b d									
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g 1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g 1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g 1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g 1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)	300g 1c,9
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g 1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g 1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g 1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g 1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g 1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g 1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g 1a, 1b, 7		
o s b d									
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto roślinne 10g	7
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	
PK				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 046	2 030		2 299		2 306		2 180	
białko (g)	102,6	103,6		134,3		140,4		135,7	
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		50,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7	
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1	
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6	
sód	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676	

WTOREK 6.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-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 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	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
25														
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	
o b i a o g u l a s z w i e p r z o w y d u s z o n y w s o s i e z i o ł o w y m (t o p a t k a 1 2 0 g , b u l i o n w a r z y w n y (w o d a , p i e t r u s z k a , m a r c h e w , s e l e r k o r z e ń) 1 6 g , m a r c h e w 5 0 g , m ą k a p s z e n n a 2 g , o l e j r z e p a k o w y , m ą k a z i e m n i a c z a n a , k o p e r , s ó ł , z i o ł a)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 200g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 200g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 200g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9			
kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	
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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 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	
P N						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7			
energia (kcal)	2 095			2 069			2 288			2 295			2 129	
białko (g)	99,5			101,1			108,3			114,2			109,4	
tłuszcz 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						catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g ogórek małosolny 90g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		 1a,1b 7 3, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		 90g 10g 90g 10g 100g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		 90g 10g 90g 10g 100g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		 90g 10g 90g 10g 100g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g szynka kanapkowa drobiowa 60g		 90g 10g 90g 10g 100g 60g
28						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt					
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) kompot		 300g 150g 250g 150g 250ml	9 7 1a,3, 7		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) cukinia gotowana kompot		 300g 150g 250g 150g 250ml	9 7 1a,3, 7		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) jogurt naturalny pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota) kompot		 300g 150g 250g 150g 250ml	9 7 1a,3, 7	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytńie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytńie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		60g	1a, 1b	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g		 1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g		 90g 10g 90g 10g 60g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g		 90g 10g 90g 10g 60g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty 60g żywiecka w plastrach 60g		 90g 10g 90g 10g 60g 60g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony 60g żywiecka w plastrach 60g		 90g 10g 90g 10g 60g 60g
maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	maślanka 200g		7	maślanka 200g		7			
energia (kcal)		2 085		2 078		2 389		2 391		2 142				
białko (g)		104,1		104,1		136,9		143,5		137,2				
tłuszcz ogółem (g)		65,8		66,4		71,9		70,9		51,8				
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		26,7		26,6		27,4		28		26,8				
węglowodany ogółem (g)		315,9		316,5		327,1		312,8		328,4				
mono i disacharydy (g)		58,9		59,9		58,1		44,2		50,8				
błonnik (g)		34,9		34,7		51,9		37,4		46,6				
sól		2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3				

CZWARTEK 8.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g		
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		
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		
25															
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
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		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:								pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7
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		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g		
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	80g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	
PN								jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7
energia (kcal)		2 037		2 018		2 218		2 236		2 055					
białko (g)		100,2		100,2		101,2		107,5		103,2					
tłuszcz ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		51,5					
kwasny 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					
sól		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 WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
papryka żółta 90g			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		
25						banan zielony 1szt			banan 1szt					
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g)		9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g)		9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g)		9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g)		9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g)		9
ryŕ zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryŕ brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).		7	ryŕ zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryŕ biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).		7	ryŕ zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryŕ brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).		7	ryŕ zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryŕ biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).		7	ryŕ zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryŕ biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).		7
surówka z kapusty pekiŕskiej, olej rzepakowy, zioła			cukinia gotowana 120g			surówka z kapusty pekiŕskiej, olej rzepakowy, zioła 120g			cukinia gotowana 120g			cukinia gotowana 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-ŕytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-ŕytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,3,7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-ŕytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-ŕytne 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		
P						kefir 150g		7	kefir 150g		7			
N														
energia (kcal)		2 096		2 101		2 210		2 216		2 105		2 105		
białko (g)		105,2		105,2		94,4		100,5		105,3		105,3		
tłuszcze ogółem (g)		57		57,6		58,9		57,7		48,9		48,9		
kwasu tłuszczowego nasyconego (g)		18,8		18,7		18,8		19,1		18,9		18,9		
węglowodany ogółem (g)		329,6		330,2		344,6		329,9		340,4		340,4		
mono i disacharydy (g)		58,5		59,5		52,3		58,5		59,8		59,8		
błonnik (g)		30,8		30,6		45,3		30,8		41,5		41,5		
sód		2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9		3358,9		

SOBOTA 10.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g czarne oliwki półtówki 90g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g jajko na twardo 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g czarne oliwki półtówki 90g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g jajko na miękko 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g czarne oliwki półtówki 90g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g jajko na twardo 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g czarne oliwki półtówki 90g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g jajko na miękko 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto roślinne 10g marchew w kostkach gotowana 90g sałata zielona 10g serek kanapkowy śmietankowy 80g jajko na miękko 60g	1a 7 3
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g gotowany makaron pszenny 150g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g kompot 250ml	9 7,9 1a	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki, ziemniaki, seler, nać) 300g duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g gotowany makaron pszenny 150g surówka z marchewki z oliwą 150g kompot 250ml	9 7,9 1a	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 300g duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g gotowany makaron pszenny razowy 150g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g kompot 250ml	9 7,9 1a	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g gotowany makaron pszenny 150g surówka z marchewki z oliwą 150g kompot 250ml	9 7,9 1a	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 300g duszony indyk w warzywach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g gotowany makaron pszenny 150g surówka z marchewki z oliwą 150g kompot 250ml	9 7,9 1a
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	1a 7 3,4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	1a 7 3,4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	1a,1b 7 3,4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masto roślinne 10g pomidor 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	1a 7 3,4, 10
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 096	2 080		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	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

NIEDZIELA 11.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				lccatering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
s n i A D n i E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g		
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g		
	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	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	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	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 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	
zs					jabłko	1szt	jabłko	1szt						
O B A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
	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 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
	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	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	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g		
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g		
	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	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	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 serek grani z pietruszką	60g		
szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	
PN					jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml
energia (kcal)	2 067		2 045		2 180		2 210		2 096					
białko (g)	105,8		105,6		113		121,2		108,7					
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		54,2					
kwasu tłuszczowego nasyconego (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7					
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3					
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7					
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4					
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4					

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g		
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		
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g		
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
25															
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 warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)		200g	1a, 6,9
kasza pęczak		150g	1c	kasza jęczmienna		150g	1c	kasza 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	
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
PODWIECZOREK:								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
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		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		
PN								kefir		200g	7	kefir		200g	7
2 091			2 075			2 244			2 251			2 120			
103,2			101			114,8			120,9			116,1			
69,7			70,1			75,5			74,2			51,5			
34,9			34,7			35,5			35,7			25			
280,9			281,8			293,4			279,3			292,3			
59,9			55,9			55,7			59,5			53,8			
27,4			26,6			43,7			29,6			38,5			
2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1			

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
biotynnik (g)
sól

	WTOREK 13.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	serek kanapkowy	60g	7	
25							jabłko		150g	jabłko		150g				
O B I A	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	
	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	PODWIECZOREK:								1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 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 pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	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)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	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)	200g	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)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7		
P N							jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7		
energia (kcal)	2 032			2 042			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			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,4			24,2			25			25,1			24,4			
węglowodany ogółem (g)	310,4			310			332,1			318,2			322,1			
mono i disacharydy (g)	48			49			50,4			48,5			51,2			
błonnik (g)	30,3			30			48,1			33,9			41,4			
sól	2327,6			3235,4			2497,7			1505,1			3405,2			

ŚRODA 14.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jąbłko, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 9 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jąbłko, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	9 9 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jąbłko, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g kompot 250ml	9 9 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jąbłko, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	9 9 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jąbłko, olej rzepakowy) 200g ziemniaki z wody 200g brokuł z wody 120g kompot 250ml	9 9 9
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7
energia (kcal) 2 043 białko (g) 107,7 tłuszcze ogółem (g) 65,9 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27 węglowodany ogółem (g) 302,2 mono i disacharydy (g) 50,2 błonnik (g) 25,8 sód 3025		energia (kcal) 2 027 białko (g) 107,8 tłuszcze ogółem (g) 66,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,8 węglowodany ogółem (g) 303,9 mono i disacharydy (g) 51,8 błonnik (g) 26,1 sód 3867,4		energia (kcal) 2 290 białko (g) 118,3 tłuszcze ogółem (g) 71,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,6 węglowodany ogółem (g) 313,6 mono i disacharydy (g) 42,3 błonnik (g) 41,9 sód 3123,2		energia (kcal) 2 337 białko (g) 125,7 tłuszcze ogółem (g) 70,5 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,8 węglowodany ogółem (g) 308,6 mono i disacharydy (g) 48,9 błonnik (g) 28,8 sód 2189,4		energia (kcal) 2 136 białko (g) 119,4 tłuszcze ogółem (g) 57,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,9 węglowodany ogółem (g) 307,2 mono i disacharydy (g) 43,1 błonnik (g) 37,4 sód 3971	

CZWARTEK 15.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
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
szynka kanapkowa drobiowa	80g		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	mozzarella plastry	60g
25						mandarynka	100g		mandarynka	100g			
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g
pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)	1a,3	pieczony kotlet drobiowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	200g (150g,50g)
ziemniaki z wody	200g		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		kalafior z wody	120g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		
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	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g
2093			2 077			2 246			2 259			2 027	
99,5			98,7			109,1			115,7			100,6	
74,3			74,9			80,1			79,1			56,2	
26,2			26,1			26,8			27,4			26,3	
278,5			280,6			291			276,8			291	
49,8			52,6			43,7			49,8			51,7	
28			29			44,3			29,7			39,6	
1750,9			2725,3			1918,8			830,9			2835,1	

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
biłomnik (g)
sód

PIĄTEK 16.01.2026															JADŁOSPIS EMC RCZ															catering														
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					ALERGENY															
herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml											
pieczywo pszenno-żytne					90g	1a,1b	pieczywo pszenne					90g	1a	pieczywo pszenne razowe					90g	1a	pieczywo pszenno-żytne					90g	1a,1b	pieczywo graham					90g	1a										
masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło roślinne					10g	7										
pomidor					90g		pomidor					90g		pomidor					90g		pomidor					90g		pomidor					90g											
roszponka					10g		roszponka					10g		roszponka					10g		roszponka					10g		roszponka					10g											
serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7	serek kanapkowy z ziołami					80g	7	serek kanapkowy z ziołami					60g	7										
połudwica drobiowa					60g		połudwica drobiowa					60g		połudwica drobiowa					60g		połudwica drobiowa					80g		połudwica drobiowa					60g											
25														jabłko					1sze		jabłko					1szt																		
o B i A B					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												
					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						
PODWIECZOREK:																																												
K O L A C J A					herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml		herbata czarna					250ml						
					pieczywo pszenno-żytne					90g	1a,1b	pieczywo pszenne					90g	1a	pieczywo pszenne razowe					90g	1a	pieczywo pszenno-żytne					90g	1a,1b	pieczywo graham					90g	1a					
					masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło extra					10g	7	masło roślinne					10g	7					
					ogórek zielony					90g		pasta z 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, niesłodzony 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		szynka wieprzowa parzona					60g				
26														maślanka					200ml	7	maślanka					200ml	7																	
energia (kcal)					2 025		2 030							2 287							2 298							2 053																
białko (g)					102,7		101							110,4							116,9							102,7																
tłuszcze ogółem (g)					60,3		60,8							66,4							64,8							52,2																
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)					25		24,9							25,8							26							25,1																
węglowodany ogółem (g)					298,3		304,1							337,1							323							309,1																
mono i disacharydy (g)					42,9		50,7							48,5							54,6							54,2																
błonnik (g)					34		33,8							51,3							36,7							44,6																
sól					2658,2		3609,6							2826,8							1851,8							3721,1																

SOBOTA 17.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g miks салат 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g miks салат 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g miks салат 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g miks салат 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchew gotowana, kostka 90g miks салат 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10
zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	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)	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)	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)	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	1a,3,9
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	
kompot		kompot		kompot		kompot		kompot	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) ser żółty plastry 60g	1a,1b 7 9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a 7 9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) ser żółty plastry 60g	1a 7 9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a,1b 7 9	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a 7 9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 008		2 097		2 268		2 254		2 036
białko (g)	102,3		101,2		112,5		115,3		101,3
tłuszcz ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8
kwas tłuszczowy nasycony (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2
błotnik (g)	26,6		25,2		43,5		29		37,3
sól	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3

NIEDZIELA 18.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S I A N J E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	7	herbata czarna	250ml	1a	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	1a,1b		pieczywo graham	90g		
	masło extra	10g	7	masło extra		10g	masło extra		10g	7		masło roślinne	10g		
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry		30g	ogórek kiszony		30g			burak gotowany, plastry	30g		
	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
	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka		60g	7		połędwica sopocka	60g		7	połędwica sopocka		60g
z					gruszka		1szt	gruszka		1szt					
O B D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion	150g	7,9
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)					
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kapusta biała, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta biała, 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	
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	7	herbata czarna	250ml	1a	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	1a,1b		pieczywo graham	90g		
	masło extra	10g	7	masło extra		10g	masło extra		10g	7		masło roślinne	10g		
	pomidor	90g		pomidor		90g	pomidor		90g			pomidor	90g		
	miks sałat	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
	szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie		100g			szynka drobiowa w galarecie	100g			szynka drobiowa w galarecie		100g
P A					maśłanka		200ml	7	maśłanka		200ml	7			
energia (kcal)		2 079			2 072			2 272			2 278			2 001	
białko (g)		101,5			98,4			110,2			116,9			101,4	
tłuszcze ogółem (g)		54			54,5			60,2			58,4			51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,8			22,7			23,5			23,5			22,9	
węglowodany ogółem (g)		341,9			345,5			363,6			349,8			350,4	
mono i disacharydy (g)		38,6			41,2			41			37,7			39,4	
błonnik (g)		33,1			33			50,9			36,8			42,6	
sód		2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9	

PONIEDZIAŁEK 19.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml	
o B D			zupa jarzynowa z ziemniakami (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	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	
			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	
			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	
		PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
	tomidor	90g		tomidor	90g		tomidor	90g		tomidor	90g
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g
	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		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)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	
PN						kefir	200ml	7	kefir	200ml	
energia (kcal)	2 188		2 174		2 343		2 337		2 118		
białko (g)	108,3		118,3		131,1		135,5		111,3		
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		
kwas tłuszczowy nasycony (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		28,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		58,1		61		
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

WTOREK 20.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
jaja na twardo 120g		3	jaja na miękko 120g		3	jaja na twardo 120g		3	jaja na miękko 120g		3	jaja na miękko 120g		3
kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g			kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g			kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g			kiełbasa biała wieprzowa z wody 80g			kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		
25						jabłko 150g			jabłtko 150g					
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	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	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			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			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			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7
schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g		
PN						jogurt pitny naturalny 200ml		7	jogurt pitny naturalny 200ml		7			
energia (kcal)		2 058	2 057			2 276			2 273			2 084		
białko (g)		97	99,3			114,1			120,4			99,9		
tłuszcz ogółem (g)		79,4	79,9			81,3			79,7			51,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		31	30,9			31			31,3			21,1		
węglowodany ogółem (g)		272,3	276,1			287,3			272,4			281,3		
mono i disacharydy (g)		59,7	59,9			59,5			55,7			56,4		
błonnik (g)		26	26			40,6			26			35,8		
sód		2114,6	3041,2			3211,4			2236,7			3196,2		

ŚRODA 21.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem 80g		7	pasta twarogowa z rzodkiewką 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem 100g		7	pasta twarogowa z koperkiem 80g		7
połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g		
25						mandarynka 100g			mandarynka 100g					
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		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytne 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytne 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		
sałata maślowa 10g			sałata maślowa 10g			sałata maślowa 10g			sałata maślowa 10g			sałata maślowa 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,20 g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20 g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20 g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20 g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20 g,10g)		1a, 3
PN						kefir 200ml		7	kefir 200ml		7			
energia (kcal)		2 188	2 174			2 343			2 337			2 118		
białko (g)		108,3	108,3			131,1			135,5			111,3		
tłuszcze ogółem (g)		65,3	65,9			71,3			69,5			57,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		30,5	30,3			31,1			31,1			24,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3	304,9			315,4			300,9			315		
mono i disacharydy (g)		58,8	57,7			55,9			58,1			61		
błonnik (g)		37,5	37,3			54,5			40g			48,2		
sód		2497,6	3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

CZWARTEK 22.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						locaterino	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
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	
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	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
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	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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml		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 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,50g) 3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g) 3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g) 3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g) 3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g) 3,7
PM				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 043	2 013		2 287		2 294		2 079	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sód	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 23.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g	
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	60g	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
25						banan zielony	1szt		banan	1szt	
O B I A D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	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	
	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	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	
	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g	
	kompot	250ml	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, 3,7	pieczywo pszenno-żytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 3,7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g
P	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	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)	2 211		2 216		2 283		2 283		2 199		
białko (g)	106,8		106,9		108,6		119,3		105,8		
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4		58,5		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		317,4		321		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		50,9		57,1		59,8		
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7		46,1		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3188,6		

SOBOTA 24.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3
24				jabłko 1 szt		jabłko 1 szt			
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) ryż basmati 150g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml	9 1a,3 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3,9 9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) ryż basmati 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml	9 1a,3 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3,9 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3,9 9
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g 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,1b 7 1a,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g 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 7 1a,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a 7 1a,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,1b 7 1a,3,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a 7 1a,3,7
PN				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 089		2 073		2 342		2 338		2 117
białko (g)	108,3		107,3		138,1		145,5		108,3
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2
kwas tłuszczowy 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
oliwnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

NIEDZIELA 25.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-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	
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	
25				gruszka 1 szt		gruszka 1 szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	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 rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		kafafior z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		kafafior z wody 120g		kafafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtuszczony 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-żytne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytne 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka czerwona 90g		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 odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 033	2 018		2 225		2 229		2 052	
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	287,2		306,4		297,1		292,1	
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	
sód	2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										catering	
PODSTAWOWA		ALB	ŁATWOŚĆ TRAWNA		ALB	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYMAŁYCH WĘGLOWODANÓW		ALB	BOGATO BIAŁKOWA		ALB	ŁATWOŚĆ TRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALB
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony	90g		marchew w 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	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml				
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)	300g	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)	200g	3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	1a
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, 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	
PODWIECZOREK:						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			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
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	7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
104			105,1			138			144,1			109,5		
50,2			53,5			59			57,7			49,8		
18			18,1			18,8			19			18,2		
310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 27.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g pierś z indyka gotowana 60g serek grani z ziołami 80g	1a 7
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak z wody 200g surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak z wody 200g marchewka baby 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) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak z wody 200g surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak z wody 200g marchewka baby 120g kompot 250ml	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) ziemniak z wody 200g marchewka baby 120g kompot 250ml	1a,3,9
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	1a,1b 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	1a,1b 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	1a 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	1a,1b 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g mozzarella plastry 60g pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	1a 7 4
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 044	2 023		2 216		2 228		2 086	
białko (g)	108,4	108,2		117,1		124,2		102,8	
tłuszcze ogółem (g)	54,1	54,6		57,6		76,4g		47,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

ŚRODA 28.01.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYMAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa 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
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła, cebula)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła, cebula)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, zioła)	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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b
herbata czarna 250ml		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	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwas tłuszczowy nasycony (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 29.01.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				lscatering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra ogórek zielony miks sałat serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 60g	1a,1b 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra marchew w plasterkach gotowana miks sałat serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra ogórek zielony miks sałat serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo graham masło roślinne marchew w plasterkach gotowana miks sałat serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 60g	1a 7
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 jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)		300g	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	7,9
kasza bulgur tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy kompot		150g 120g 250ml	1a	kasza bulgur tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy kompot		150g 120g 250ml	1a	kasza bulgur tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy kompot		150g 120g 250ml	1a	kasza bulgur tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy kompot		150g 120g 250ml	1a
PODWIECZOREK:						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra papryka żółta rukola 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) mozzarella plastry		250ml 90g 10g 90g 10g 250g 60g	1a,1b 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) rukola 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) mozzarella plastry		250ml 90g 10g 90g 10g 250g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra papryka żółta rukola 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) mozzarella plastry		250ml 90g 10g 90g 10g 250g 60g	1a 7	herbata czarna pieczywo graham masło roślinne pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) rukola 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) mozzarella plastry		250ml 90g 10g 90g 10g 250g 60g	1a 7
PN								jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7
energia (kcal)		2 281		2 259		2 262		2 360		2 199		2 199			
białko (g)		99,7		99,5		101,3		107,9		102,5		102,5			
tłuszcze ogółem (g)		71,1		71,6		72,2		76,2		67,8		67,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,1		26		26		27,3		25,4		25,4			
węglowodany ogółem (g)		328,5		328		323,5		325,9		313,1		313,1			
mono i disacharydy (g)		50,3		51,3		52,7		49,5		52,2		52,2			
błonnik (g)		26,1		25,4		42,6		29,3		36		36			
sód		2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8		3105,8			

PIĄTEK 30.01.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-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
25						jabłko 1szt			jabłko 1szt					
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		
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,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 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		
P						kefir 150g		7	kefir 150g		7			
H														
energia (kcal)			2 062			2 305			2 366			2 047		
białko (g)			102			122,5			126,9			103,9		
tłuszcze ogółem (g)			55,4			70,5			80,5			46,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)			22,2			22,7			23,2			22,1		
węglowodany ogółem (g)			291,3			304,9			298,2			295,7		
mono i disacharydy (g)			58,5			50,9			57,1			50,4		
biłonnik (g)			32,6			50			35,9			43,8		
sód			3487,6			3657,7			2682,6			4571,8		

SOBOTA 31.01.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g	1a 7
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól kompot 250ml	9 3 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper) ziemniak z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła kompot 250ml	9 1,3 9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól kompot 250ml	9 3 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper) ziemniak z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła kompot 250ml	9 1,3 9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pankó, koper) ziemniak z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła kompot 250ml	9 1,3 9
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g 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)	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g ogórek kiszony bez skórki 90g roszponka 10g 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)	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g 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)	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony bez skórki 90g roszponka 10g 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)	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g cukinia gotowana plastry 90g roszponka 10g 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)	1a 7
PN				jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7		
energia (kcal)	2 095	2 079		2 254		2 301		2 012	
białko (g)	104,3	104,3		117,4		126		107,2	
tłuszcze ogółem (g)	69,9	67,5		70,8		62,9		46,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
błotnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	