

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

NIEDZIELA 1.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml S pieczywo pszenno-żytnie 90g N masło extra 10g A pomidor 90g N miks sałat 10g I frankfurterka z wody 60g E jaja na twardo w jogurcie naturalnym i 150g (100, 50g) ziółach	1a,1b 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g 7 masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g jaja na miękko w jogurcie naturalnym i 150g (100, 50g) ziółach	1a 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g 7 masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g jaja na twardo w jogurcie naturalnym i 150g (100, 50g) ziółach	1a 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g 7 masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g jaja na miękko w jogurcie naturalnym i 150g (100, 50g) ziółach	1a,1b 7 3,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g 7 masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g jaja na miękko w jogurcie naturalnym i 150g (100, 50g) ziółach	1a 7 3,7
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g O schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion B warzywny (woda, pietruszka, marchew, I seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka A pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola) ziemniak pieczony 200g surówka z białej rzodkwi z rodzynekami 120g kompot 250ml	1a,9 1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola) ziemniak pieczony 200g marchewka baby 120g kompot 250ml	1a,9 1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola) ziemniak pieczony 200g surówka z białej rzodkwi 120g kompot 250ml	9 1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, ziola) ziemniak pieczony 200g marchewka baby 120g kompot 250ml	1a,9 1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak pieczony 200g marchewka baby 120g kompot 250ml	1a,9 1a
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml K pieczywo pszenno-żytnie 90g O masło extra 10g L ogórek kiszony 90g C rukola 10g J mozzarella plastry 80g A pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g P	1a,1b 7 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g 1a masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 80g pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	1a 7 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g 7 masło extra 10g ogórek kiszony 90g rukola 10g mozzarella plastry 80g pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	1a 7 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g 7 masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 80g pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	1a,1b 7 7 4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g 1a masło roślinne 10g marchew gotowana, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 80g pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	1a 7 7 4
N jogurt pitny naturalny 150ml				7 jogurt pitny naturalny 150ml	7	7 jogurt pitny naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 036		2 006	2 219		2 217		2 092	
białko (g)	99,6		99,2	98,4		104,5		103,8	
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5	64,4		62,1		51,3	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8	25,5		25,5		24,1	
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5	340,1		325,8		332,9	
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9	54,6		59,5		56,5	
błonnik (g)	32,1		31,8	47		33,2		43,8	
sól	2625,8		3411,5	3780,6		2747,8		3633,1	

PONIEDZIAŁEK 2.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo 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	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g				
serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	80g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7			
25						sok warzywny		200ml	sok warzywny		200ml						
O B I A O		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	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	
				duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)					duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)				duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)				
		200g	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a,9	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)		200g	1a,9	duszona roladka z indyka z zielonym nadzieniem pietruszkowym w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)				
		200g		ryż basmati		150g		1a,9	ryż basmati		150g		9	ryż basmati		150g	
		120g	9	surówka z selera i jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola		120g	9	surówka z selera i jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola, sól		120g	9	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola		120g	9	
250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7			
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				
twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7			
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g				
PN						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			
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	30,2		30,1			30,8				31				30,3			
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8			313,7				299				313,7			
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2			49,1				50,2				52,1			
błonnik (g)	25,9		25,7			42,3				27,7				37,6			
sól	2591,8		3496,9			2759,7				1840,4				3676			

WTOREK 3.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						locatering					
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka czerwona 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek śmietankowy kanapkowy 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek śmietankowy kanapkowy 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka czerwona 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek śmietankowy kanapkowy 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 80g serek śmietankowy kanapkowy 80g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek śmietankowy kanapkowy 60g		1a 7
2s						jabłtko 1szt			jabłtko 1szt					
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		9 1a,9 1c	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		9 1a,9 1c	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		9 1a,9 1c	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		9 1a,9 1c	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza jęczmienna 200g zielona fasolka z wody 120g kompot 250ml		9 1a,9 1c
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 pomidor 90g roszponka 10g ser caprese w plastrach z pietruszką 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g ser caprese w plastrach z pietruszką 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g ser caprese w plastrach z pietruszką 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g ser caprese w plastrach z pietruszką 80g szynka drobiowa gotowana 80g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g ser caprese w plastrach z pietruszką 60g szynka drobiowa gotowana 60g		1a 7
1a						jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7			
energia (kcal)		2 095		2 069		2 288		2 295		2 129				
białko (g)		99,5		101,1		108,3		114,2		109,4				
tłuszcze ogółem (g)		68,4		68,7		74,6		73,2		52,1				
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 4.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek mątosolny 90g rukola 10g twaróg plastry 60g fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	1a 7
25				mandarynka 1szt		mandarynka 1szt			
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g kompot 250ml	9 7 1a,3,7	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g cukinia gotowana 150g kompot 250ml	9 7 1a,3,7	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g kompot 250ml	9 7 1a,3,7	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g kompot 250ml	9 7 1a,3,7	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g cukinia gotowana 150g kompot 250ml	9 7 1a,3,7
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty morski 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty odtuszczony 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty morski 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty morski 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g frankfurterka z wody 60g ser żółty odtuszczony 60g	1a 7
200g				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 5.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						locatering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a		
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7		
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				
serek grani z pietruszką 90g		7	serek grani z pietruszką 90g		7	serek grani z pietruszką 90g		7	serek grani z pietruszką 120g		7	serek grani z pietruszką 90g		7		
szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g			szynka drobiowa gotowana 80g				
25						gruszka 1szt			gruszka 1szt							
B I A D		zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9			
		potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g		9	potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g		9	potrawka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper, koncentrat pomidorowy) 200g		9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g		9			
		makaron 150g		1a,3	makaron 150g		1a,3	makaron 150g		1a,3	makaron 150g		1a,3			
		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g					
		kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml					
		PODWIECZOREK:						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a		
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7		
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g				
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g				
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtłuszczony 60g		3, 10		
majonez)			majonez)			majonez)			majonez)			majonez)				
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g		3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g		3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g		3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g		3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masło, pietruszka, oregano, szpinak) 200g		3,7		
PN						jogurt naturalny 150g			7	jogurt naturalny 150g			7			
energia (kcal)		2 037		2 018		2 218		2 236		2 055						
białko (g)		100,2		100,2		101,2		107,5		103,2						
tłuszcze ogółem (g)		53,4		54		59,8		58,6		51,5						
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		18,5		18,3		19,1		19,3		18,5						
węglowodany ogółem (g)		320,1		320,7		341		327,3		329,1						
mono i disacharydy (g)		56,7		57,8		49,6		55,4		58,1						
błonnik (g)		28,1		27,8		47,6		31,5		39,8						
sól		1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9						

PIĄTEK 6.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						l'caterina	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 80g domowa szynka wieprzowa 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g	1a 7
25				banan zielony 1szt		banan 1szt			
o b a o A C y A	9 7	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g kompot 250ml	9 7	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g kompot 250ml	9 7	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 7	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 7
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		
K o L A C y A	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a 7
P N				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 096	2 101		2 210		2 216		2 105	
białko (g)	105,2	105,2		94,4		100,5		105,3	
tłuszcz ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sól	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 7.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
S N A D N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		marchew w kostkach gotowana	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
E	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
	pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g	
Z6						gruszka		1szt		gruszka		1szt			
O B I A	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9
	kottlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kottlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kottlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kottlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kottlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3
	ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b,7		
O L I C Z A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
J A	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	80g	7
	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem	100g	4,7
PN						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			
kwasu tłuszczowego nasyconego (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 8.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N I A D A N I C	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		
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g		
	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		
	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g		
	jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na twardo	100g	3 jaja na miękko	100g	3 jaja na miękko	100g		
	kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	kietbaski białe koktajlowe z wody	80g	kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		
25					jabłko		1szt	jabłko		1szt		
B O D A N I	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		
	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	150g stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	150g stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	150g stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	150g stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		
	ziemniak pieczony	200g	200g ziemniak pieczony	200g	200g ziemniak pieczony	200g	200g ziemniak pieczony	200g	200g ziemniak pieczony	200g		
	bukiet warzyw z wody	120g	120g bukiet warzyw z wody	120g	120g bukiet warzyw z wody	120g	120g bukiet warzyw z wody	120g	120g bukiet warzyw z wody	120g		
	kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml	250ml kompot	250ml	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											
A D A N I C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g		
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g		
	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	marchew z wody, kostka	90g		
	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g		
	zapiekanka makaronowa z brokietami i mozzarella (makaron świderki, mozzarella, brokuć, olej, mleko, ser żółty)	150g	1a,7 zapiekanka makaronowa z brokietami i mozzarella (makaron świderki, mozzarella, brokuć, olej, mleko, ser żółty odtuszczony)	150g	1a,7 zapiekanka makaronowa z brokietami i mozzarella (makaron razowy świderki, mozzarella, brokuć, olej, mleko, ser żółty)	150g	1a,7 zapiekanka makaronowa z brokietami i mozzarella (makaron świderki, mozzarella, brokuć, olej, mleko, ser żółty)	150g	1a,7 zapiekanka makaronowa z brokietami i mozzarella (makaron świderki, mozzarella, brokuć, olej, mleko, ser żółty odtuszczony)	150g		
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		
PN					jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	
7												
energia (kcal)		2 067		2 045		2 180		2 210		2 096		
białko (g)		105,8		105,6		113		121,2		108,7		
tłuszcze ogółem (g)		62,4		62,9		64,3		64,3		54,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6		24,5		24,6		24,8		24,7		
węglowodany ogółem (g)		276		275,5		291		277,3		287,3		
mono i disacharydy (g)		56,9		47,2		51,7		57,4		58,7		
błonnik (g)		26,2		25,6		40,8		26,7		37,4		
sód		1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4		

PONIEDZIAŁEK 9.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!!	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g twaróg plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g twaróg plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g twaróg plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g			herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g twaróg plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g			herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g twaróg plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	
25					sok pomidorowy 200ml			sok pomidorowy 200ml				
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g makaron penne pszenny 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g kompot 250ml		9 1a,3	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g makaron penne pszenny 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml	9 1a,3	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g makaron penne pszenny 150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g kompot 250ml		9 1a,3	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g makaron penne pszenny 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml		9 1a,3	duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g makaron penne pszenny 150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml	9 1a,3
PODWIECZOREK:				pieczywo przlenno-żytńie razowe 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przlenno-żytńie 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,1b 7 7 7 7 7 1a,3, 7,9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 80g naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a 7 7 7 7 7 1a,3, 7,9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 60g naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a 7 7 7 7 7 1a,3, 7,9	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytńie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g ser typu włoskiego plastry 80g naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,1b 7 7 7 7 7 1a,3, 7,9	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g mozzarella odtłuszczona plastry 80g naleśnik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g	1a 7 7 7 7 7 1a,3,7,9
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	

WTOREK 10.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUŃ	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek grani 60g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek grani 60g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek grani 60g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek grani 60g szynka wieprzowa gotowana 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g serek grani 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	
zS				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g kalafior z wody 120g kompot 250ml	9 1a, 3 1a	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g kalafior z wody 120g kompot 250ml	9 1a, 3 1a	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g kalafior z wody 120g kompot 250ml	9 1a, 3 1a	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g kalafior z wody 120g kompot 250ml	9 1a, 3 1a	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g kalafior z wody 120g kompot 250ml	9 1a, 3 1a
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 3b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 3b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g miks sałat 10g mozzarella kulki z pietruszką 80g połędwica sopocka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g mozzarella kulki z pietruszką 80g połędwica sopocka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g miks sałat 10g mozzarella kulki z pietruszką 80g połędwica sopocka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g mozzarella kulki z pietruszką 80g połędwica sopocka 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g miks sałat 10g mozzarella kulki z pietruszką 80g połędwica sopocka 60g	
PN				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				
kwasów tłuszczowych	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 11.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUŃ	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g kietbasa wiejska z wody 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g kietbasa wiejska z wody 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g kietbasa wiejska z wody 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g kietbasa wiejska z wody 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g kietbasa wiejska z wody 60g	1a 7 3
26				gruszka 150g		gruszka 200g			
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.) mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g kompot 250ml	9 1a,3,7 7	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.) brokuł z wody 150g kompot 250ml	9 1a,3,7 7	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.) mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g kompot 250ml	9 1a,3,7 7	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.) brokuł z wody 150g kompot 250ml	9 1a,3,7 7	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.) brokuł z wody 150g kompot 250ml	9 1a,3,7 7
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g	1a,1b 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g	1a 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g	1a 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g	1a,1b 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g	1a 7 4,7
energia (kcal)	2 043			2 290		2 337		2 136	
białko (g)	107,7			118,3		125,7		119,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,9			71,8		70,5		57,1	
kwaszy tłuszczowe	27			27,6		27,8		26,9	
nasycone (g)									
węglowodany ogółem (g)	302,2			313,6		308,6		307,2	
mono i disacharydy (g)	50,2			42,3		48,9		43,1	
błonnik (g)	25,8			41,9		28,8		37,4	
sód	3025			3123,2		2189,4		3971	

	CZWARTEK 12.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering				
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY	
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g plastry kurczaka gotowanego 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g plastry kurczaka gotowanego 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g plastry kurczaka gotowanego 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g plastry kurczaka gotowanego 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g mozzarella plastry 60g plastry kurczaka gotowanego 60g		
25					mandarynka 100g		mandarynka 100g				
O G I A O	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a,9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola) 250g	1a,9	
	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	
	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-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			
A O L A C J A P N	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek 90g roszponka 10g schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g serek kanapkowy ziółowy 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g serek kanapkowy ziółowy 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek 90g roszponka 10g schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g serek kanapkowy ziółowy 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g serek kanapkowy ziółowy 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g serek kanapkowy ziółowy 60g	1a 7	
	jogurt naturalny 150g					7	jogurt naturalny 150g	7			
	energia (kcal)		2 093	2 077		2 246		2 259		2 027	
	białko (g)		99,5	98,7		109,1		115,7		100,6	
	tłuszcze ogółem (g)		74,3	74,9		80,1		79,1		56,2	
	kwasyc tłuszczowe nasycone (g)		26,2	26,1		26,8		27,4		26,3	
	węglowodany ogółem (g)		278,5	280,6		291		276,8		291	
mono i disacharydy (g)		49,8	52,6		43,7		49,8		51,7		
błonnik (g)		28	29		44,3		29,7		39,6		
sód		1750,9	2725,3		1918,8		830,9		2835,1		

PIĄTEK 13.02.2026															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 extra					10g	7 masło roślinne					10g	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
pomidor					90g	90g					90g	90g					90g	90g					90g	90g					90g	90g					90g	90g					90g	90g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
roszponka					10g	10g					10g	10g					10g	10g					10g	10g					10g	10g					10g	10g					10g	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
serek wiejski z koperkiem					100g	7 serek wiejski z koperkiem					100g	7 serek wiejski z koperkiem					60g	7 serek wiejski z koperkiem					100g	7 serek wiejski z koperkiem					100g	7 serek wiejski z koperkiem					60g	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
połędwica drobiowa					60g	60g					60g	60g					80g	80g					80g	80g					80g	80g					60g	60g					60g	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
25																														jabłko															1szt															jabłko															1szt																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)					300g	9					barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)					300g	9					jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)					300g	9					jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)					300g	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)					200g	1a,4					miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)					200g	1a,4					miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)					200g	1a,4					miruna pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)					200g	1a,4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ryż jaśminowy					150g	150g					ryż jaśminowy					150g	ryż jaśminowy					150g	ryż jaśminowy					150g	ryż jaśminowy					150g	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
bukiet warzyw z wody					120g	120g					bukiet warzyw z wody					120g	bukiet warzyw z wody					120g	bukiet warzyw z wody					120g	bukiet warzyw z wody					120g	120g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
kompot					250ml	kompot					250ml	kompot					250ml	kompot					250ml	kompot					250ml	kompot					250ml	250ml																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
PODWIECZOREK:															pieczywo przenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g					60g					1a, 1b, 3, 7					pieczywo przenno-żytne 30g, jajko na 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	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna</				

SOBOTA 14.02.2026										JADŁOSPIS EMC RCZ										catering				
PODSTAWOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA				ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				ALERGENY
S N J A D N A E	herbata czarna 250ml				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 kiszony 90g				marchew gotowana, kostka 90g				ogórek kiszony 90g				marchew gotowana, kostka 90g				marchew gotowana, kostka 90g							
	miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g							
	serek kanapkowy ziółowy 80g			7	serek kanapkowy ziółowy 80g			7	serek kanapkowy ziółowy 80g			7	serek kanapkowy ziółowy 80g			7	serek kanapkowy ziółowy 80g			7				
	szynka wieprzowa z kotta 60g				szynka wieprzowa z kotta 60g				szynka wieprzowa z kotta 60g				szynka wieprzowa z kotta 80g				szynka wieprzowa z kotta 60g							
26										banan zielony 1szt					banan 1szt									
B J D	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny) 300g			1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny) 300g			1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny razowy) 300g			1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny) 300g			1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny) 300g			1a,9				
	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g			6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g			6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g			6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g			6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g			6,9				
	ziemniaki z wody 150g				ziemniaki z wody 150g				ziemniaki z wody 150g				ziemniaki z wody 150g				ziemniaki z wody 150g							
	kompot 250ml				kompot 250ml				kompot 250ml				kompot 250ml				kompot 250ml							
PODWIECZOREK:									pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g				1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g				1a, 1b, 7						
K O L A C J A	herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-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							
	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)			7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)			7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 80g (60g, 20g)			7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek) 120g (100g, 20g)			7	ser typu włoskiego plastry 80g (60g, 20g)			7				
P N	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g			3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g			3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g			3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g			3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g			3,4, 10				
									jogurt naturalny 150g			7	jogurt naturalny 150g			7								
energia (kcal)					2 008					2 268					2 254					2 036				
białko (g)					102,3					112,5					115,3					101,3				
tłuszcz ogółem (g)					60,9					72,6					70,8					52,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)					19,5					20,1					20,1					19,6				
węglowodany ogółem (g)					287,9					309,3					294,3					298,6				
mono i disacharydy (g)					41,9					40,9					37					33,2				
błonnik (g)					26,6					43,5					29					37,3				
sód					2961,4					3128,5					2031,7					4024,3				

NIEDZIELA 15.02.2026				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		masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g	
miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g		miks салат	10g	
biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g		biała parówkowa z wody	60g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	
				gruszka		1szt	gruszka		1szt		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	
roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	
puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	
tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
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	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks салат	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g	
				maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7
2 079			2 072			2 272			2 001		
101,5			98,4			110,2			101,4		
54			54,5			60,2			51,8		
22,8			22,7			23,5			22,9		
341,9			345,5			363,6			350,4		
38,6			41,2			41			39,4		
33,1			33			50,9			36,8		
2533			2975,8			2703,1			1639,2		

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka wieprzowa gotowana 60g	1a 7
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g 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 kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g kompot 250ml	9 1a,6,9 1a	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g 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 kasza bulgur 150g fasolka z wody 120g kompot 250ml	9 1a,6,9 1a	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g 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 kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g kompot 250ml	9 1a,6,9 1a	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g 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 kasza bulgur 150g fasolka z wody 120g kompot 250ml	9 1a,6,9 1a	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g 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 kasza bulgur 150g fasolka z wody 120g kompot 250ml	9 1a,6,9 1a
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g	1a 7
PM				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
energia (kcal)	2 188		2 174		2 343		2 337		2 118
białko (g)	108,3		118,3		131,1		135,5		111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2
kwas tłuszczowe nasycone (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		59,1		61
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

WTOREK 17.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra ogórek małosolny roszponka połędwica z warzywami ser caprese		250ml 90g 10g 90g 10g 60g 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra burak gotowany, kostka roszponka połędwica z warzywami ser caprese		250ml 90g 10g 90g 10g 60g 80g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra ogórek małosolny roszponka połędwica z warzywami ser caprese		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 80g	1a 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło roślinne burak gotowany, kostka roszponka połędwica z warzywami ser caprese		250ml 90g 10g 90g 10g 60g 80g	1a 7 7
25						jabłko 150g			jabłko 150g						
o k a d a s e l e r o w a z m a k a r o n e m (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) 16g, s e l e r 100g, p i e t r u s z k a, k o p e r, m a k a r o n p s z e n n y 150g)		300g	1a,3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		300g	1a,3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		300g	1a,3, 9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		300g	1a,3,9
duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		250g	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		250g	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		250g	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		250g	9
ziemniaki z wody marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)		200g 120g		ziemniaki z wody marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)		200g 120g		ziemniaki z wody marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)		200g 120g		ziemniaki z wody marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól)		200g 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 pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor sałata zielona serek kanapkowy z bazylią sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 250g	1a,1b 7 4,9, 10	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor sałata zielona serek kanapkowy z bazylią sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 250g	1a 7 4,9, 10	herbata czarna pieczywo pszenne razowe masło extra pomidor sałata zielona serek kanapkowy z bazylią sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 250g	1a 7 4,9, 10	herbata czarna pieczywo graham masło roślinne pomidor sałata zielona serek kanapkowy z bazylią sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		250ml 90g 10g 90g 10g 80g 250g	1a 7 4,9, 10
PN						jogurt pitny naturalny 200ml		7	jogurt pitny naturalny 200ml		7				
energia (kcal)		2 058			2 057	2 276			2 273			2 084			
białko (g)		97			99,3	114,1			120,4			99,9			
tłuszcze ogółem (g)		79,4			79,9	81,3			79,7			51,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		31			30,9	31			31,3			21,1			
węglowodany ogółem (g)		272,3			276,1	287,3			272,4			281,3			
mono i disacharydy (g)		59,7			59,9	59,5			55,7			56,4			
błonnik (g)		26			26	40,6			26			35,8			
sód		2114,6			3041,2	3211,4			2236,7			3156,2			

ŚRODA 18.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka wieprzowa gotowana 60g jajko na twardo 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka wieprzowa gotowana 60g jajko na miękko 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka wieprzowa gotowana 60g jajko na twardo 60g	1a 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka wieprzowa gotowana 60g jajko na miękko 60g	1a,1b 7 3	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka wieprzowa gotowana 60g jajko na miękko 60g	1a 7 3
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion 200g warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g ogórek kiszony 120g kompot 250ml	9 1a, 9 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion 200g warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g ogórek kiszony bez skórki 120g kompot 250ml	9 1a, 9 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion 200g warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g ogórek kiszony 120g kompot 250ml	9 1a, 9 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion 200g warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g ogórek kiszony bez skórki 120g kompot 250ml	9 1a, 9 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion 200g warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g ziemniaki z wody 200g marchewka tarta (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 1a, 9 250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g rzodkiewka 90g sałata masłowa 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g kietbasa parówkowa z wody 60g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g sałata masłowa 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g kietbasa parówkowa z wody 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g rzodkiewka 90g sałata masłowa 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g kietbasa parówkowa z wody 60g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g sałata masłowa 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g kietbasa parówkowa z wody 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g sałata masłowa 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g kietbasa parówkowa z wody 60g	1a 7 7
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	
kwasów tłuszczowych nasyconych (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		59,1		61	
błonnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2	
sód	2497,6	3402,7		3050,7		2256,3		3580,5	

CZWARTEK 19.02.2026		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 szynka kanapkowa drobiowa 80g serek kanapkowy koperkowy 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g serek kanapkowy koperkowy 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g serek kanapkowy koperkowy 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g serek kanapkowy koperkowy 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g serek kanapkowy koperkowy 60g	1a 7
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) ryż basmati 150g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g kompot 250ml	9 1a,3	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa) ryż basmati 150g biała kapusta z olejem rzepakowym 120g kompot 250ml	9 1a,3	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna) ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g kremowa pasta z łopatki z pietruszką (oddtuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g kremowa pasta z łopatki z pietruszką (oddtuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny razowy 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g kremowa pasta z łopatki z pietruszką (oddtuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g kremowa pasta z łopatki z pietruszką (oddtuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g sałata zielona masłowa 10g sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenny 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy) 200g kremowa pasta z łopatki z pietruszką (oddtuszczony majonez, łopatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	1a 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	
kwasny 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	2878,3		2229,2		1310		3198,8	

PIĄTEK 20.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						lccatering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g oliwki czarne połówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połudwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g oliwki czarne połówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g oliwki czarne połówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g oliwki czarne połówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 80g połudwica drobiowa 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło roślinne 10g marchewki baby z wody 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7
25				banan zielony 1szt		banan 1szt			
zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	9 7	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	9 7	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	9 7	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	9 7	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	9 7
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,3,7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g serek śmietankowy 80g naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g serek śmietankowy 80g naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g serek śmietankowy 80g naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g serek śmietankowy 80g naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g serek śmietankowy 80g naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziota) 150g	1a 7
PH				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	28,3	28,1		28,9		29,2		28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5		332		317,4		321	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1		50,9		57,1		59,8	
błonnik (g)	35,5	35,8		53,3		38,7		46,1	
sól	3109,7	3545,8		3275,7		3183,4		3168,6	

SOBOTA 21.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering																																																																																				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY																																																																																
S M I A B O W I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml																																																																																
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a																																																																																
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7																																																																																
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g																																																																																	
	ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		marchew baby, gotowana	90g		marchew baby, gotowana	90g																																																																																	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g																																																																																	
	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7																																																																																
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g																																																																																	
Z O B I A D O W I E					jabłko	1 szt		jabłko	1 szt																																																																																			
	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9,1a																																																																																
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3																																																																																
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g																																																																																	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g																																																																																	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml																																																																																	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7																																																																																		
	K O U A G 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 pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a																																																																																
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7																																																																																
ogórek zielony		90g		burak plasty	90g		burak plasty	90g		burak plasty	90g																																																																																	
sałata zielona masłowa		10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g																																																																																	
pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami		100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4																																																																																
twaróg plasty		60g	7	twaróg plasty	60g	7	twaróg plasty	60g	7	twaróg plasty	60g	7																																																																																
PW				kefir	150ml	7	kefir	150ml	7																																																																																			
<table><tr><td></td><td>2 089</td><td></td><td>2 073</td><td></td><td>2 342</td><td></td><td>2 338</td><td></td><td>2 117</td></tr><tr><td></td><td>108,3</td><td></td><td>107,3</td><td></td><td>138,1</td><td></td><td>145,5</td><td></td><td>108,3</td></tr><tr><td></td><td>65,3</td><td></td><td>65,9</td><td></td><td>71,3</td><td></td><td>69,5</td><td></td><td>57,2</td></tr><tr><td></td><td>30,5</td><td></td><td>30,3</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>27,5</td></tr><tr><td></td><td>304,3</td><td></td><td>304,9</td><td></td><td>315,4</td><td></td><td>300,9</td><td></td><td>315</td></tr><tr><td></td><td>58,8</td><td></td><td>57,7</td><td></td><td>55,9</td><td></td><td>59,1</td><td></td><td>61</td></tr><tr><td></td><td>37,5</td><td></td><td>37,3</td><td></td><td>54,5</td><td></td><td>40g</td><td></td><td>48,2</td></tr><tr><td></td><td>2497,6</td><td></td><td>3402,7</td><td></td><td>3050,7</td><td></td><td>2256,3</td><td></td><td>3560,5</td></tr></table>														2 089		2 073		2 342		2 338		2 117		108,3		107,3		138,1		145,5		108,3		65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		30,5		30,3		31,1		31,1		27,5		304,3		304,9		315,4		300,9		315		58,8		57,7		55,9		59,1		61		37,5		37,3		54,5		40g		48,2		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5
	2 089		2 073		2 342		2 338		2 117																																																																																			
	108,3		107,3		138,1		145,5		108,3																																																																																			
	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2																																																																																			
	30,5		30,3		31,1		31,1		27,5																																																																																			
	304,3		304,9		315,4		300,9		315																																																																																			
	58,8		57,7		55,9		59,1		61																																																																																			
	37,5		37,3		54,5		40g		48,2																																																																																			
	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5																																																																																			

energia (kcal)	2 089
białko (g)	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błotnik (g)	37,5
sód	2497,6

NIEDZIELA 22.02.2026		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	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak) 150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak) 150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak) 150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak) 150g	3,7	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak) 150g	3,7
szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 80g	
25		25		1 szt		1 szt			
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
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		burak gotowany kostka 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie 100g	7,9
PN				150g		150g			
energia (kcal)		2 033		2 225		2 229		2 052	
białko (g)		107,5		119,2		126,3		100,4	
tłuszcze ogółem (g)		62,5		68,8		67,1		54,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,5		26,1		26,1		25,5	
węglowodany ogółem (g)		284,7		306,4		297,1		292,1	
mono i disacharydy (g)		51,6		54		50,7		53,5	
błonnik (g)		30,5		48,3		34,3		41,7	
sód		2333,3		2503,4		1441,3		3 419,90	

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALB	ŁATWOŚCIOWA	ALB	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	BOGATOBIALKOWA	ALB	ŁATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALB	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	
ogórek zielony 90g		marchew w plasterkach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plasterkach gotowana 90g		marchew w plasterkach gotowana 90g		
miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 80g		połędwica z warzywami 60g		
+				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml				
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	
połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	
kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	
papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		
+				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7			
energeta (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 294		2 079	
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5	
tłuszcz całkowity (g)	50,2		53,5		59		57,7		49,8	
węglowod. przyswajalne (g)	18		18,1		18,8		19		18,2	
węglowod. ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3	
węglowod. przyswajalne (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3	
ciężar (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9	
całk.	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8	

WTOREK 24.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				b catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A D N E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3, 10
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		1szt	jabłko		1szt				
D N A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	200g	1a,9
	ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	
K O U A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	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	
	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		150g	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		150g	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		150g	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		150g	warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		150g	
						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			
sól		2064,4		2971,9		3189				2237,6		3157,5			

ŚRODA 25.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
locaterii									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g	1a 7
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g kompot 250ml	9 7 1a,3	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 7 1a,3	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g kompot 250ml	9 7 1a,3	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 7 1a,3	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml	9 7 1a,3
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g szynka wiejska parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g szynka wiejska parzona 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g szynka wiejska parzona 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g szynka wiejska parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g szynka wiejska parzona 60g	1a 7
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcz ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 26.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				laccatering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGEN	
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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	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	
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)	300g	
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	
puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki	200g (70:30)	
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	
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-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	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	7	serek kanapkowy z koperkiem	60g	
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	1a,3, 4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		2 360		2 199		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5		
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4		
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		325,9		313,1		
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2		
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36		
sól	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8		

PIĄTEK 27.02.2026				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-żytne		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło roślinne		10g
pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g
miks salat		10g	miks salat		10g	miks salat		10g	miks salat		10g	miks salat		10g
pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		150g	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		150g	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		150g	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		150g	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)		150g
kietbasa żywiecka		60g	kietbasa żywiecka		60g	kietbasa żywiecka		60g	kietbasa żywiecka		60g	kietbasa żywiecka		60g
25						jabłko		1szt	jabłko		1szt			
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) surówka z kapusty kiszonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) ziemniaki z wody kompot		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) ziemniaki z wody kompot		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) surówka z kapusty kiszonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) ziemniaki z wody kompot		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) ziemniaki z wody kompot		300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) ziemniaki z wody kompot		300g
9			9			9			9			9		
4			4			4			4			4		
120g			120g			120g			120g			120g		
200g			200g			200g			200g			200g		
250ml			250ml			250ml			250ml			250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przrenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	pieczywo przrenno-żytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g		60g			
1a, 1b, 3, 7								1a, 1b, 3, 7			1a, 1b, 3, 7			
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło roślinne		10g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną		90g	pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną		90g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną		90g	pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną		90g	pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną		90g
roszponka		10g	roszponka		10g	roszponka		10g	roszponka		10g	roszponka		10g
pasta twarogowa z chrzanem		90g	pasta twarogowa z pietruszką		90g	pasta twarogowa z chrzanem		90g	pasta twarogowa z chrzanem		90g	pasta twarogowa z pietruszką		90g
7			7			7			7			7		
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)		200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)		200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)		200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)
3,8, 10			3,8, 10			3,8, 10			3,8, 10			3,8, 10		
kefir		150g	kefir		150g	kefir		150g	kefir		150g			
7								7			7			
energia (kcal)		2 062	energia (kcal)		2 045	energia (kcal)		2 305	energia (kcal)		2 366	energia (kcal)		2 047
białko (g)		102	białko (g)		102	białko (g)		122,5	białko (g)		126,9	białko (g)		103,9
tłuszcze ogółem (g)		55,4	tłuszcze ogółem (g)		56	tłuszcze ogółem (g)		70,5	tłuszcze ogółem (g)		80,5	tłuszcze ogółem (g)		46,2
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		22,2	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		22,1	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		22,7	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		23,2	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		22,1
węglowodany ogółem (g)		291,3	węglowodany ogółem (g)		291,9	węglowodany ogółem (g)		304,9	węglowodany ogółem (g)		298,2	węglowodany ogółem (g)		295,7
mono i disacharydy (g)		58,5	mono i disacharydy (g)		59,6	mono i disacharydy (g)		50,9	mono i disacharydy (g)		57,1	mono i disacharydy (g)		50,4
błonnik (g)		32,6	błonnik (g)		32,4	błonnik (g)		50	błonnik (g)		35,9	błonnik (g)		43,8
sód		3487,6	sód		3460,7	sód		3657,7	sód		2682,6	sód		4571,8

SOBOTA 28.02.2026			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		
ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7
szynka z kurczaka gotowana 60g			szynka z kurczaka parzona 60g			szynka z kurczaka parzona 60g			szynka z kurczaka parzona 60g			szynka z kurczaka parzona 60g		
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) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g		9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g		1a,9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a
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, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1a,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1a,7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			cukinia gotowana plastry 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
PN						jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7			
2 095			2 079			2 254			2 301			2 012		
104,3			104,3			117,4			126			107,2		
69,9			67,5			70,8			62,9			46,5		
36,5			36,4			29			32,3			28,4		
255,3			255,9			270,2			255,3			260		
57,5			58,5			51,1			57,2			58,8		
18,5			18,3			35,7			21			29,2		
3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6		