

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									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na międko w jogurcie naturalnym i ziółach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziółach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na międko w jogurcie naturalnym i ziółach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na międko w jogurcie naturalnym i ziółach 150g (100, 50g)	3,7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 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	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
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 puszeki, sól, ziół)	1a	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 puszeki, sól, ziół)	1a	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 puszeki, sól, ziół)	1a	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 puszeki, sól, ziół)	1a	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziół)	1a
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi z rodzynekami 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7
pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4
jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml			
energia (kcal)	2 136	2 106		2 219		2 217		2 092	
białko (g)	99,6	99,2		98,4		104,5		103,8	
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5		64,4		62,1		51,3	
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	
biomnik (g)	32,1	31,8		47		33,2		43,8	
sód	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	

PONIEDZIAŁEK 2.02.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g			1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g			7
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
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)			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, ziółta, olej rzepakowy)	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, ziółta, olej rzepakowy)	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, ziółta, olej rzepakowy)	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, ziółta, olej rzepakowy)	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, ziółta, olej rzepakowy)			1a,9
ziemniaki 200g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g			
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziółta, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziółta 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziółta, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziółta 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziółta 120g			9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędłina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)			1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-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 półttusty w plastrach 60g	7	twaróg półttusty w plastrach 60g	7	twaróg półttusty w plastrach 60g	7	twaróg półttusty w plastrach 100g	7	twaróg półttusty 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)	2 146	2 130		2 299		2 306		2 180			
białko (g)	102,6	103,6		134,3		140,4		135,7			
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		50,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3			
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7			
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1			
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6			
sód	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676			

WTOREK 3.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalamajka, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalamajka, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalamajka, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalamajka, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalamajka, marchew, sól, pieprz) 300g	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
kasza jęczmienna 200g	1c	kasza jęczmienna 200g	1c	kasza jęczmienna 200g	1c	kasza jęczmienna 200g	1c	kasza jęczmienna 200g	1c
zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser caprese w plasterach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 80g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 195	2 169		2 288		2 295		2 129	
białko (g)	99,5	101,1		108,3		114,2		109,4	
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7		74,6		73,2		52,1	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6		24,4		24,6		23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1		321,4		308		312,9	
mono i disacharydy (g)	49	50		41,4		58,7		51,8	
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									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3	fritata z pieca z szynką drobiową (jaja,szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 150g	3
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		cukinia gotowana 150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, zioła) 150g	7	cukinia gotowana 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczony 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczony 60g	7
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 185	2 178		2 389		2 391		2 182	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcz ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

energia (kcal)	2 185
białko (g)	104,1
tłuszcz ogółem (g)	65,8
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,7
węglowodany ogółem (g)	315,9
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	34,9
sól	2500,1

CZWARTEK 5.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
ogórek 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			
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g			
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g		9	
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 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 razowy 150g		1a,3	makaron 150g		1a,3	makaron 150g		1a,3	
tarta marchewka z jabłkiem z natką 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką 120g			tarta marchewka z jabłkiem z natką 120g			
pietruszkę (olej rzepakowy, sól, pieprz) 250ml			pietruszkę (olej rzepakowy, sól, pieprz) 250ml		pietruszkę (olej rzepakowy, sól, pieprz) 250ml			pietruszkę (olej rzepakowy, sól, pieprz) 250ml			pietruszkę (olej rzepakowy, sól, pieprz) 250ml			
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g		1a, 7	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
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, zioła, odtłuszczony majonez) 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g	3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g		3, 10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, zioła, odtłuszczony majonez) 60g		3, 10	
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				
2 137			2 118		2 218			2 236			2 155			
100,2			100,2		101,2			107,5			103,2			
53,4			54		59,8			58,6			51,5			
18,5			18,3		19,1			19,3			18,5			
320,1			320,7		341			327,3			329,1			
56,7			57,8		49,6			55,4			58,1			
28,1			27,8		47,6			31,5			39,8			
1831,7			2873,6		2138,9			926,5			3024,9			

PIĄTEK 6.02.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						locaterina	
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		marchewka baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 60g	7
domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 80g		domowa szynka wieprzowa 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy)	9
ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	7
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki)	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 3, 7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 3, 7	pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 3, 7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 3, 7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 3, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	1a, 3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	1a, 3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	1a, 3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	1a, 3, 7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny)	1a, 3, 7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 206	2 200		2 290		2 256		2 185	
białko (g)	107,2	107,2		104,4		110,5		110,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	

SOBOTA 7.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ													
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY	
S M I A B A W I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	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		
	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	
Z	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		
	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	1c,9	
	kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	
	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	
P C S W O L A C J A	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a, 7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
PN	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtuszczoney plastry	80g	7	ser żółty plastry	80g	7	ser żółty odtuszczoney plastry	80g	7	ser żółty odtuszczoney 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	
							maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7				
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 125							
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3							
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		48,9							
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9							
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4							
mono i disachandy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8							
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5							
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9							

NIEDZIELA 8.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
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	3
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	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziola)		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziola)		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziola)		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziola)		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, ziola)	
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony)	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony)	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron razowy świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty)	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty)	1a,7	zapiekanka makaronowa z brokułami i mozzarellą (makaron świderki, mozzarella, brokut, olej, mleko, ser żółty odtłuszczony)	1a,7
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)	2 167	2 145		2 180		2 210		2 166	
białko (g)	105,8	105,6		113		121,2		108,7	
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9		64,3		64,3		54,2	
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						PONIEDZIAŁEK 9.02.2026					
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM EMC RCZ		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
miks салат 10g			miks салат 10g			miks салат 10g			miks салат 10g			miks салат 10g		
twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7	twaróg plastry 80g		7
szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g			szynka gotowana z kurczaka 60g		
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa kukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa kukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa kukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa kukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9	zupa kukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g		9
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		
makaron penne pszenney 150g		1a,3	makaron penne pszenney 150g		1a,3	makaron penne pszenney razowy 150g		1a,3	makaron penne pszenney 150g		1a,3	makaron penne pszenney 150g		1a,3
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g			(35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g		1a, 7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			burak gotowany plastry 90g		
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 80g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 80g		7	mozzarella odtuszczona plastry 80g		7
nalesznik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,3, 7,9	nalesznik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,3, 7,9	nalesznik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,3, 7,9	nalesznik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,3, 7,9	nalesznik z farszem warzywnym z tuńczykiem (tuńczyk z wody, marchew, cukinia, pietruszka, seler, (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy)) 150g		1a,3,7,9
PN						kefir 200g		7	kefir 200g		7			
energia (kcal)		2 141	2 165			2 244			2 251			2 127		
białko (g)		103,2	101			114,8			120,9			116,1		
tłuszcze ogółem (g)		69,7	70,1			75,5			74,2			51,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		34,9	34,7			35,5			35,7			25		
węglowodany ogółem (g)		280,9	281,8			293,4			279,3			292,3		
mono i disacharydy (g)		59,9	55,9			55,7			59,5			53,8		
błonnik (g)		27,4	26,6			43,7			29,6			38,5		
sól		2828,5	3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

WTOREK 10.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 80g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g	1a, 3	pulpet duszony w rozmarynie (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz) 200g	1a, 3
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
mozzarella kulki z pietruszką 80g	7	mozzarella kulki z pietruszką 80g	7	mozzarella kulki z pietruszką 80g	7	mozzarella kulki z pietruszką 80g	7	mozzarella kulki z pietruszką 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 142	2 142		2 334		2 356		2 195	
białko (g)	105,1	103,9		116,9		121,6		118,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2		71,9		70,3		51,5	
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2		25		25,1		24,4	
węglowodany ogółem (g)	309,4	310		322,1		318,2		322,1	
mono i disacharydy (g)	48	49		50,4		48,5		51,2	
błonnik (g)	30,3	30		48,1		33,9		41,4	
sód	2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2	

ŚRODA 11.02.2026							
JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		ALERGENY				
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g	3	fritata z pieca (jaja, cukinia, oliwa, ziola) 150g	3
kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1a,3,7
mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	brokuł z wody 150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g	7	brokuł z wody 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 90g	4,7
szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g	
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7
energia (kcal)	2 103	2 107		2 210		2 287	2 156
białko (g)	107,7	107,8		118,3		125,7	119,4
tluszcz ogółem (g)	65,9	66,1		71,8		70,5	57,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27	26,8		27,6		27,8	26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9		313,6		308,6	307,2
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8		42,3		48,9	43,1
błotnik (g)	25,8	26,1		41,9		28,8	37,4
sód	3025	3867,4		3123,2		2189,4	3971

CZWARTEK 12.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g		miks салат 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
plastry kurczaka gotowanego 60g		plastry kurczaka gotowanego 60g		plastry kurczaka gotowanego 60g		plastry kurczaka gotowanego 60g		plastry kurczaka gotowanego 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9
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	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	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 90g		marchewka baby gotowana 90g		ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		marchewka baby gotowana 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9	schab w galarecie (seler, pietruszka, marchew, kukurydza) 100g	9
serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 123	2 117		2 246		2 259		2 127	
białko (g)	99,5	98,7		109,1		115,7		100,6	
tłuszcze ogółem (g)	74,3	74,9		80,1		79,1		56,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1		26,8		27,4		26,3	
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6		291		276,8		291	
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6		43,7		49,8		51,7	
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									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 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 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	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)	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)	1a,4	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy)	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)	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)	1a,4
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	1a,3,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)		ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 125	2 130	2 287	2 296	2 153				
białko (g)	102,7	101	110,4	116,9	102,7				
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	52,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sól	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 14.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 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	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenno-żytniowy 300g)	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenno-żytniowy 300g)	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenno-żytniowy 300g)	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenno-żytniowy 300g)	1a,9	koperkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenno-żytniowy 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	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek 90g		ogórek 90g		ogórek 90g		ogórek 90g		ogórek 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
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	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 108	2 197		2 268		2 254		2 136	
białko (g)	102,3	101,2		112,5		115,3		101,3	
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5		72,6		70,8		52,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4		20,1		20,1		19,6	
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9		309,3		294,3		298,6	
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9		40,9		37		33,2	
błonnik (g)	26,6	26,2		43,5		29		37,3	
sód	2961,4	3887		3128,5		2031,7		4024,3	

NIEDZIELA 15.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		burak gotowany, plastry 30g	
mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 10g		mięsa 10g	
biała parówkowa z wody 60g		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	3	jaja na miękko 100g	3
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	7,9
puree ziemniaki i seler z rozmarynem 200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem 200g (70:30)	9	ziemniaki z wody 200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem 200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem 200g (70:30)	9
tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
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	
mięsa 10g		sałata masłowa 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	7	serek grani 60g	7
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 80g		połędwica z warzywami 60g	
maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml	
energia (kcal)	2 179	2 172		2 272		2 278		2 101	
białko (g)	101,5	98,4		110,2		116,9		101,4	
tłuszcze ogółem (g)	54	54,5		60,2		58,4		51,8	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7		23,5		23,5		22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5		363,6		349,8		350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2		41		37,7		39,4	
błonnik (g)	33,1	33		50,9		36,8		42,6	
sól	2533	2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać)	9
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a,6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a,6,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)		fasolka z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola)		fasolka z wody 120g		fasolka z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g, roślinne 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)		pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa)	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
PN				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
energia (kcal)	2188	2174		2343		2337		2118	
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	
kwasy 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									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYNI	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g	
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9
duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	duszona połędwica wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g		marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przlenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo granam 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 20g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7
sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 250g	4,9,10
PN				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
energia (kcal)	2158	2157		2276		2273		2184	
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	
sól	2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	



ŚRODA 18.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	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 wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9	zupa kalafiorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały)	300g	9
trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		pietruszkli	120g	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką	80g	7
kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	60g		kietbasa parówkowa z wody	80g		kietbasa parówkowa z wody	60g	
						kefir	200ml	7	kefir	200ml	7			
2 188			2 174			2 343			2 337			2 118		
108,3			108,3			131,1			135,5			111,3		
65,3			65,9			71,3			69,5			57,2		
30,5			30,3			31,1			31,1			24,5		
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		



CZWARTEK 19.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g		mięsa sałat 10g			
szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 80g			
serek kanapkowy koperski 60g	7	serek kanapkowy koperski 60g	7	serek kanapkowy koperski 60g	7	serek kanapkowy koperski 60g	7	serek kanapkowy koperski 60g	7		
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9		
pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna razowa)	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3	pieczony kotlet wieprzowy mielony w sosie ziołowym (jaja, mięso drobiowe, mąka pszenna)	1a,3		
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g			
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		
ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g			
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g			
sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	1a,3, 7	sałatka makaronowa z serem typu włoskiego i cukinią (makaron rurki pszenne 100g, ser typu włoskiego, cukinia, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy)	1a,3, 7		
kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3, 10	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	3, 10		
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 143	2 113		2 287		2 294		2 179			
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5			
tłuszcz ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1			
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	18	18,1		18,8		19		18,2			
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3			
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3			
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9			
sól	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8			

PIĄTEK 20.02.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!			ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml				
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a		
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7		
oliwki czarne połówki 90g			oliwki czarne połówki 90g		oliwki czarne połówki 90g			oliwki czarne połówki 90g			marchewki baby z wody 90g				
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g				
serek wiejski z koperkiem 60g		7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g		7	serek wiejski z koperkiem 80g		7	serek wiejski z koperkiem 60g		7		
połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 80g			połędwica drobiowa 60g				
+ banan zielony 1szt			banan 1szt		banan zielony 1szt			banan 1szt			banan 1szt				
o b i a s g	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g		9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g		9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g		9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g		9			
	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g		7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g		7			
	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		
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,7			
h o g u s z y n i e	herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	pieczywo graham 90g		1a
	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
	pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
	sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g			sałata lodowa 10g		
	serek śmietankowy 80g		7	serek śmietankowy 80g		7	serek śmietankowy 80g		7	serek śmietankowy 80g		7	serek śmietankowy 80g		7
A J A	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		1a,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		1a,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		1a,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		1a,3,7	naleśnik z szynką kanapkową wieprzową, ser mozzarella (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mozzarella, szynka wieprzowa gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g		1a,3,7
	gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola)			gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola)			gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola)			gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola)			gotowana, olej rzepakowy, sól, ziola)		
PN							jogurt naturalny 150ml		7						
energia (kcal)		2 281	2 277		2 283		2 283		2 189		2 189		2 189		
białko (g)		116,8	116,9		108,6		119,3		109,8		109,8		109,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6	67,2		72,8		71,4		58,5		58,5		58,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		28,3	28,1		28,9		29,2		28,3		28,3		28,3		
węglowodany ogółem (g)		310,3	314,5		332		317,4		321		321		321		
mono i disacharydy (g)		58,5	59,1		50,9		57,1		59,8		59,8		59,8		
błonnik (g)		35,5	35,8		53,3		38,7		46,1		46,1		46,1		
sód		3105,7	3545,8		3275,7		3183,4		3168,6		3168,6		3168,6		

SOBOTA 21.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ													
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!			ALERGENY	
S M I A S A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		marchew baby, gotowana	90g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	pasta 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	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g			
PN	jabłtko	150g	mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g			
G R I A S O	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	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	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		ziemniaki z wody	200g		
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a, 7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
W O G O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g		
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		
	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z makreli w sosie własnym z ziołami	100g	4	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
	PN						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7				
energia (kcal)		2 189			2 173			2 342			2 338			2 197		
białko (g)		108,3			107,3			138,1			145,5			108,3		
tłuszcze ogółem (g)		65,3			65,9			71,3			69,5			57,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		30,5			30,3			31,1			31,1			27,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3			304,9			315,4			300,9			315		
mono i disacharydy (g)		58,8			57,7			55,9			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		

NIEDZIELA 22.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
S N I A D A W E S	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
I	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	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g	fritata z pieca z cukinią (jaja, cukinia, oliwa, sól, mleko, szpinak)	150g
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	szynka wieprzowa parzona	80g	szynka wieprzowa parzona	80g
2	banan zielony	1szt		banan	1szt	banan	1szt	banan	1szt
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	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	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	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	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
	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
	kompot	250ml		kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
P	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	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g
S N I A D A W E S	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g
	papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g	burak gotowany kostka	90g	burak gotowany kostka	90g
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
I	twaróg półtłusty plastry	100g	7	twaróg półtłusty plastry	100g	twaróg półtłusty plastry	100g	twaróg półtłusty plastry	100g
	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	szynka drobiowa w galarecie	100g	szynka drobiowa w galarecie	100g
PN				jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g		
energia (kcal)	2 133			2 109		2 225		2 158	
białko (g)	107,5			107,3		119,2		100,4	
tłuszcze ogółem (g)	62,5			63		68,8		54,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5			25,3		26,1		25,5	
węglowodany ogółem (g)	284,7			288,2		306,4		293,1	
mono i disacharydy (g)	51,6			52,6		54		53,5	
błonnik (g)	30,5			29,9		48,3		41,7	
sód	2333,3			3 240,80		2503,4		3 419,90	

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA	ALERN	LATWOŚCIOWA	ALERN	Z OGRANICZENIEM LATWOŚCIOWYMI WŁOŚCIOWANÓW	ALERN	BOGATOBAŁKOWA	ALERN	LATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERN	energetyka	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		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,1b	90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	10g	7
ogórek zielony 90g		marchew w plastkach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plastkach gotowana 90g		marchew w plastkach gotowana 90g		90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	80g	7
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		200g	
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	9	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)	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)	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)	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)	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)	1a,9	200g	1a,9
kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		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	120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		250ml	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	1a, 1b, 7	60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		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,1b	90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	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		90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		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	80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		60g	
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
2 143		2 113		2 287		2 294		2 179			
104		105,1		138		144,1		109,5			
50,2		53,5		59		57,7		49,8			
18		18,1		18,8		19		18,2			
310,1		313,2		325,1		310,4		328,3			
58,9		56,2		56,8		57,9		56,3			
35,1		35,1		53,8		39,2		49,9			
2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8			



WTOREK 24.02.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
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	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
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	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g) 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z kukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z kukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z kukinii 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, olej rzepakowy, sól, ziola) 150g	
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 144	2 123		2 216		2 228		2 186	
białko (g)	108,4	108,2		117,1		124,2		102,8	
tłuszcz 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	
błotnik (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										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g		kiełkasa parówkowa z wody	120g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)	300g	9
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pszenka razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g		miks salat	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7	serek kanapkowy bazyliowy	60g	7
szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g		szynka wiejska parzona	60g	
						maślanka	200g	7						
2 185			2 178			2 299			2 291			2 242		
104,1			104,1			136,9			143,5			137,2		
65,8			66,4			71,9			70,9			51,8		
26,7			26,6			27,4			28			26,8		
315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 26.02.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY
								BOGATOBIALKOWA			ALERGENY
herbata czarna			250ml	herbata czarna			250ml	herbata czarna			250ml
pieczywo pszenno-żytnie			90g	pieczywo pszenne			90g	pieczywo pszenno-żytnie			90g
masło extra			10g	masło extra			10g	masło extra			10g
ogórek zielony			90g	marchew w plasterkach gotowana			90g	marchew w plasterkach gotowana			90g
miks салат			10g	miks салат			10g	miks салат			10g
serek grani			60g	serek grani			60g	serek grani			60g
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)			80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)			80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)			80g
jabtko			150g	mus owocowy b/c			200g	mus owocowy b/c			200g
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)			300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)			300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kasza jęczmienna 50g)			300g
pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			250g (100g, 50g, 50g, 50g)	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			250g (100g, 50g, 50g, 50g)	pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym (mięso wieprzowe z topatki, marchew, pietruszka, cukinia, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			250g (100g, 50g, 50g, 50g)
puree z ziemniaka i pietruszki			200g (70:30)	puree z ziemniaka i pietruszki			200g (70:30)	puree z ziemniaka i pietruszki			200g (70:30)
fasolka szparagowa z wody			120g	fasolka szparagowa z wody			120g	fasolka szparagowa z wody			120g
kompot			250ml	kompot			250ml	kompot			250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g
herbata czarna			250ml	herbata czarna			250ml	herbata czarna			250ml
pieczywo pszenno-żytnie			90g	pieczywo pszenne			90g	pieczywo pszenno-żytnie			90g
masło extra			10g	masło extra			10g	masło extra			10g
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
serek kanapkowy z koperkiem			60g	serek kanapkowy z koperkiem			60g	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)	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym			250g (80g, 80g, 20g, 50g)	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym			250g (80g, 80g, 20g, 50g)
jogurt naturalny			150g	jogurt naturalny			150g	jogurt naturalny			150g
energia (kcal)			2 291	energia (kcal)			2 259	energia (kcal)			2 360
białko (g)			99,7	białko (g)			99,5	białko (g)			107,9
tłuszcze ogółem (g)			71,1	tłuszcze ogółem (g)			71,6	tłuszcze ogółem (g)			76,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26,1	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			27,3
węglowodany ogółem (g)			328,5	węglowodany ogółem (g)			328	węglowodany ogółem (g)			325,9
mono i disacharydy (g)			50,3	mono i disacharydy (g)			51,3	mono i disacharydy (g)			49,5
błonnik (g)			26,1	błonnik (g)			25,4	błonnik (g)			29,3
sód			2019,3	sód			2926,8	sód			1125,1

PIĄTEK 27.02.2026																								
JADŁOSPIS EMC RCZ																								
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY					
herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml	
pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b	pieczywo pszenne			90g	1a	pieczywo pszenne razowe			90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b	pieczywo graham			90g	1a
masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło roślinne			10g	7
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	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)			150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)			150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)			150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz)			150g	3,10
kietbasa żywiecka			60g		kietbasa żywiecka			60g		kietbasa żywiecka			60g		kietbasa żywiecka			60g		kietbasa żywiecka			60g	
gruszka			1szt		mus owocowy b/c			200g		gruszka			1szt		mus owocowy b/c			200g		mus owocowy b/c			200g	
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)			300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)			300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)			300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)			300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)			300g	9
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie)			200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie)			200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie)			200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie)			200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie)			200g	4
surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew)			120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)			120g		surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew)			120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)			120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)			120g	
ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g	
kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,7
herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml	
1a,1b pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b	1a,1b pieczywo pszenne			90g	1a	1a,1b pieczywo pszenne razowe			90g	1a	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b	1a,1b pieczywo graham			90g	1a
7 masło extra			10g	7	7 masło extra			10g	7	7 masło extra			10g	7	7 masło extra			10g	7	7 masło roślinne			10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną			90g		pasta z kukinii z czarnuszką zmieloną			90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną			90g		pasta z kukinii z czarnuszką zmieloną			90g		pasta z kukinii z czarnuszką zmieloną			90g	
roszponka			10g		roszponka			10g		roszponka			10g		roszponka			10g		roszponka			10g	
7 pasta twarogowa z chrzanem			90g	7	7 pasta twarogowa z pietruszką			90g	7	7 pasta twarogowa z chrzanem			90g	7	7 pasta twarogowa z chrzanem			90g	7	7 pasta twarogowa z pietruszką			90g	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)	3,9,10	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)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)			200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki)			200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)			200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10
kefir			150g		kefir			150g		kefir			150g		kefir			150g		kefir			150g	
energia			2 162		energia			2 145		energia			2 305		energia			2 366		energia			2 147	
białko			102		białko			102		białko			122,5		białko			126,9		białko			103,9	
tłuszcze			55,4		tłuszcze			56		tłuszcze			70,5		tłuszcze			80,5		tłuszcze			46,2	
węglowodany			22,2		węglowodany			22,1		węglowodany			22,7		węglowodany			23,2		węglowodany			22,1	
sól			291,3		sól			291,9		sól			304,9		sól			298,2		sól			295,7	
sól			58,5		sól			59,6		sól			50,9		sól			57,1		sól			50,4	
sól			32,6		sól			32,4		sól			50		sól			35,9		sól			43,8	
sól			3487,6		sól			3460,7		sól			3657,7		sól			2682,6		sól			4571,8	

SOBOTA 28.02.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ													
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
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	80g		szynka z kurczaka parzona	60g			
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g			
ogórek kiszony	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zióła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zióła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zióła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zióła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zióła)	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 razowa, 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		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a, 7		
masło extra	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					
energia (kcal)	2 125		2 119				2 254				2 301				2 012	
białko (g)	104,3		104,3				117,4				126				107,2	
tłuszcze ogółem (g)	69,9		67,5				70,8				62,9				46,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4				29				32,3				28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9				270,2				255,3				260	
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5				51,1				57,2				58,8	
błonnik (g)	18,5		18,3				35,7				21				29,2	
sól	3001		3906,1				3790,8				2622				4062,6	