

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 1.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
P	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
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	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
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9
O G O R O D O W A A N I E	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
O G O R O D O W A A N I E	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
P	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
							jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7			
	2 136			2 106			2 219			2 217			2 092		
	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8		
	61			60,5			64,4			62,1			51,3		
25,1			24,8			25,5			25,5			24,1			
312,4			312,5			340,1			325,8			332,9			
58,7			57,9			54,6			59,5			56,5			
32,1			31,8			47			33,2			43,8			
2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1			

Catering

WTOREK 3.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	1a,9
kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a, 7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3,4,7
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
						jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7			
2 195			2 169			2 288			2 295			2 129		
99,5			101,1			108,3			114,2			109,4		
68,4			68,7			74,6			73,2			52,1		
23,8			23,6			24,4			24,6			23,8		
299,7			298,1			321,4			308			312,9		
49			50			41,4			58,7			51,8		
33,1			32			50,9			37,3			45,4		
2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1		

ŚRODA 4.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a,3,7	pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a,3,7
kefir	250g	7	kefir	250g	7	kefir	250g	7	kefir	250g	7	kefir	250g	7
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g		surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony	60g	1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g	60g	1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony	60g	1a,1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g	
						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7			
2 185			2 178			2 389			2 391			2 182		
104,1			104,1			136,9			143,5			137,2		
65,8			66,4			71,9			70,9			51,8		
26,7			26,6			27,4			28			26,8		
315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 5.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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 graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, zioła)	300g
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g
						iogurt 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 6.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		marchewka baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna razowa)	200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	200g
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g	60g	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło	60g	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło	60g
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7
fraknfurterka z wody 60g		fraknfurterka z wody 60g		fraknfurterka z wody 60g		fraknfurterka z wody 60g		fraknfurterka z wody 60g	
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
	2 136	2 106		2 219		2 217		2 192	
	101,6	102,2		109,4		114,5		109,8	
	61	60,5		64,4		62,1		61,3	
	25,1	24,8		25,5		25,5		24,1	
	320,4	319,5		345,1		345,8		339,9	
	58,7	57,9		54,6		59,5		56,5	
	32,1	31,8		47		33,2		43,8	
	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	

SOBOTA 7.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
czarne oliwki półówki 90g			czarne oliwki półówki 90g			czarne oliwki półówki 90g			czarne oliwki półówki 90g			marchew w kostkach gotowana 90g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek kanapkowy śmietankowy 80g		7	serek kanapkowy śmietankowy 80g		7	serek kanapkowy śmietankowy 80g		7	serek kanapkowy śmietankowy 80g		7	serek kanapkowy śmietankowy 80g		7
jajko na twardo 60g		3	jajko na miękko 60g		3	jajko na twardo 60g		3	jajko na miękko 60g		3	jajko na miękko 60g		3
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g		9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		1a,9
surówka z selera i jabłka (ziółta, olej rzepakowy, pieprz) 120g		9	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9	surówka z selera i jabłka (ziółta, olej rzepakowy, pieprz) 120g		9	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9	seler duszony (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g. 60g		1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g. 60g		1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g. 60g		1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g. 60g		1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g		1a, 7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g		3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g		3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g		3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g		3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g		3,4, 10
majonezie						maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7			
2 196			2 180			2 210			2 216			2 125		
97,2			97,2			94,4			100,5			100,3		
57			57,6			58,9			57,7			48,9		
18,8			18,7			18,8			19,1			18,9		
329,6			330,2			344,6			329,9			340,4		
58,5			59,5			52,3			58,5			59,8		
30,8			30,6			45,3			30,8			41,5		
2296			3201,1			3392,8			2473,5			3358,9		

NIEDZIELA 8.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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 graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g
ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g
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 graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g
szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g
PN						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml
2 167			2 145			2 180			2 166	
105,8			105,6			113			108,7	
62,4			62,9			64,3			54,2	
24,6			24,5			24,6			24,7	
276			275,5			291			287,3	
56,9			47,2			51,7			58,7	
26,2			25,6			40,8			37,4	
1166,8			2074,3			2263,6			2253,4	

PONIEDZIAŁEK 9.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g			miks sałat	10g		
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7		serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g			żywiecka plastry	60g		
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g			mus owocowy b/c	200g		
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9		koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9		duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	
kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c		kasza jęczmienna	150g	1c	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g			burak gotowany plastry	90g		
rukola	10g		rukola	10g			rukola	10g		
parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g			parówka drobiowa z wody	60g		
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7		twaróg półtłusty plastry	60g	7	
PN							kefir	200g	7	
	2 141		2 165				2 244		2 251	
	103,2		101				114,8		120,9	
	69,7		70,1				75,5		74,2	
	34,9		34,7				35,5		35,7	
	280,9		281,8				293,4		279,3	
	59,9		55,9				55,7		59,5	
	27,4		26,6				43,7		29,6	
	2828,5		3756,5				2 996,30		2100,8	

WTOREK 10.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	serek kanapkowy	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
duszona łąpatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei ziemniaki z wody	250g	9	duszona łąpatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei ziemniaki z wody	250g	9	duszona łąpatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei ziemniaki z wody	250g	9	duszona łąpatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei ziemniaki z wody	250g	9	duszona łąpatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei ziemniaki z wody	250g	9
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
2 142			2 142			2 334			2 356			2 195		
105,1			103,9			116,9			121,6			118,4		
65,6			66,2			71,9			70,3			51,5		
24,4			24,2			25			25,1			24,4		
309,4			310			322,1			318,2			322,1		
48			49			50,4			48,5			51,2		
30,3			30			48,1			33,9			41,4		
2327,6			3235,4			2497,7			1505,1			3405,2		

ŚRODA 11.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser tworu włoskiego plastry 60g	7	ser tworu włoskiego plastry 60g	7	ser tworu włoskiego plastry 60g	7	ser tworu włoskiego plastry 60g	7	ser tworu włoskiego plastry 60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (ziemniak, marchew 30g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g) 100g	7
kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	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	
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,1		71,8		70,5		57,1	
(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	
błonnik (g)	25,8	26,1		41,9		28,8		37,4	
sól	3025	3867,4		3123,2		2189,4		3971	

CZWARTEK 12.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9
kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	200g	1a,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
						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		
kwasny 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 13.03.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g	
jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3, 4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3, 4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	1a,3, 4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
biała kapusta z olejem	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem	120g		marchewka baby gotowana	120g	
ziołami						ziołami					
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło	60g	
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	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	
ogórek zielony	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) jabłka 50g, brzoskwinie 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, nieaktywny 20g	150g	1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek 20g	150g	
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
						maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	
energia (kcal)	2 125		2 130			2 287			2 296		
białko (g)	102,7		101			110,4			116,9		
tłuszcze ogółem (g)	60,3		60,8			66,4			64,8		
tłuszcze nasycone (g)	25		24,9			25,8			26		
węglowodory ogółem (g)	298,3		304,1			337,1			323		
mono i disacharydy (g)	42,9		50,7			48,5			54,6		
błonnik (g)	34		33,8			51,3			36,7		
sól	2658,2		3609,6			2826,8			1851,8		

SOBOTA 14.03.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek kiszony 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew gotowana, kostka 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	1a,1b 7 3,10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchew gotowana, kostka 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3,10
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g ziemniak z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 3 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panio, koper) 200g ziemniak z wody 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 1a,3 9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g ziemniak z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 3 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panio, koper) 200g ziemniak z wody 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 1a,3 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panio, koper) 200g ziemniak z wody 200g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	9 1a,3 9
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 pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty plastry 60g	1a,1b 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty plastry 60g	1a 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a,1b 7 9 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g ser żółty odtłuszczony plastry 60g	1a 7 9 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	
kwasu 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 15.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło roślinne		10g
ogórek kiszony		30g	burak gotowany, plastry		30g	ogórek kiszony		30g	burak gotowany, plastry		30g	burak gotowany, plastry		30g
miks sałat		10g	miks sałat		10g	miks sałat		10g	miks sałat		10g	miks sałat		10g
serek kanapkowy kremowy		60g	serek kanapkowy kremowy		60g	serek kanapkowy kremowy		60g	serek kanapkowy kremowy		60g	serek kanapkowy kremowy		60g
połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g	połudwica sopocka		60g
jabłko		150g	mus owocowy b/c		200g	jabłko		150g	mus owocowy b/c		200g	mus owocowy b/c		200g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		300g	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 ryżowym 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
pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g
ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g	ziemniaki z wody		200g
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami		120g	marchew tarta z olejem rzepakowym		120g	kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami		120g	marchew tarta z olejem rzepakowym		120g	marchew tarta z olejem rzepakowym		120g
kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)		60g
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo pszenne		90g	pieczywo pszenne razowe		90g	pieczywo pszenno-żytne		90g	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło extra		10g	masło roślinne		10g
pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g
miks sałat		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g	sałata masłowa		10g
twaróg półtłusty plastry		60g	twaróg półtłusty plastry		60g	twaróg półtłusty plastry		60g	twaróg półtłusty plastry		60g	twaróg półtłusty plastry		60g
szynka drobiowa w galarecie		100g	szynka drobiowa w galarecie		100g	szynka drobiowa w galarecie		100g	szynka drobiowa w galarecie		100g	szynka drobiowa w galarecie		100g
maślanka		200ml	maślanka		200ml	maślanka		200ml	maślanka		200ml	maślanka		200ml
2 179			2 172			2 272			2 278			2 101		
101,5			98,4			110,2			116,9			101,4		
54			54,5			60,2			58,4			51,8		
22,8			22,7			23,5			23,5			22,9		
341,9			345,5			363,6			349,8			350,4		
38,6			41,2			41			37,7			39,4		
33,1			33			50,9			36,8			42,6		
2533			2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g
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 graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)
odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	
PN						kefir	200ml	7	kefir	200ml
energia (kcal)	2 188		2 174			2 343			2 337	
białko (g)	108,3		118,3			131,1			135,5	
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9			71,3			69,5	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3			31,1			31,1	
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9			315,4			300,9	
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7			55,9			59,1	
błonnik (g)	37,5		37,3			54,5			40g	
sól	2497,6		3402,7			3050,7			2256,3	

WTOREK 17.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		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
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3
kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	9
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a, 7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
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	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	60g	7
szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	60g		szynka drobiowa parzona	80g		szynka drobiowa parzona	60g	
						jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7			
2 158			2 157			2 276			2 273			2 184		
97			99,3			114,1			120,4			99,9		
79,4			79,9			81,3			79,7			51,3		
31			30,9			31			31,3			21,1		
272,3			276,1			287,3			272,4			281,3		
59,7			59,9			59,5			55,7			56,4		
26			26			40,6			26			35,8		
2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

ŚRODA 18.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		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-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytńie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytńie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytńie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytńie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytńie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7			
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 19.03.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALFABET Y	ŁATWOSTRAWNA	ALFABET Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALFABET Y	BOGATOBIĄLKOWA	ALFABET Y	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALFABET Y	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	80g	szynka drobiowa gotowana	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g	gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g	
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	1a
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo graham 30g, ser żółty 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	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	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	
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	maślanka	200ml	maślanka	200ml	maślanka	200ml	
energia (kcal)	2 143		2 113		2 287		2 294		2 179		
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

PIĄTEK 20.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		marchewki baby z wody	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	60g	7
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g	
colestaw (kapusta, marchew, majonez, ziota, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g		colestaw (kapusta, marchew, majonez, ziota, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g		burak tarty	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a, 7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7			
2 281			2 277			2 283			2 283			2 189		
116,8			116,9			108,6			119,3			109,8		
66,6			67,2			72,8			71,4			58,5		
28,3			28,1			28,9			29,2			28,3		
310,3			314,5			332			317,4			321		
58,5			59,1			50,9			57,1			59,8		
35,5			35,8			53,3			38,7			46,1		
3105,7			3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

SOBOTA 21.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S I A S A N I A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g		ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g	
S I A S A N I A	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
	jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g	
	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszek, pietruszka, koper)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszek, pietruszka, koper)	300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszek, pietruszka, koper)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszek, pietruszka, koper)	300g	9
O S I A S A N I A	ryż basmati	150g	1a,3	ryż basmati	200g	1a,3, 9	ryż basmati	200g	1a,3, 9	ryż basmati	200g	1a,3, 9
	surówka z selera i jabłtko, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
M O Z Z A R E L L A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
P I E C Y Z Y C Y O	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3, 7
	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
	energia	2 189		energia	2 173		energia	2 342		energia	2 197	
	białko	108,3		białko	107,3		białko	138,1		białko	108,3	
	tłuszcze	65,3		tłuszcze	65,9		tłuszcze	71,3		tłuszcze	57,2	
węglowodany	30,5		węglowodany	30,3		węglowodany	31,1		węglowodany	27,5		
kwasy tłuszczowe nasycone	304,3		kwasy tłuszczowe nasycone	304,9		kwasy tłuszczowe nasycone	315,4		kwasy tłuszczowe nasycone	315		
kwasy tłuszczowe nienasycone	58,8		kwasy tłuszczowe nienasycone	57,7		kwasy tłuszczowe nienasycone	55,9		kwasy tłuszczowe nienasycone	61		
błonnik	37,5		błonnik	37,3		błonnik	54,5		błonnik	48,2		
sód	2497,6		sód	3402,7		sód	3050,7		sód	3560,5		

NIEDZIELA 22.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N J D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g		
2	banan zielony	1szt	banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt		
O B I A G	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	pietruszkza, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	pietruszkza, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g	60g	1a,3,7
K O L O R O W O S C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
PN	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
				jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7						
	2 133		2 109			2 225			2 222			2 158			
	107,5		107,3			119,2			126,3			100,4			
	62,5		63			68,8			67,1			54,4			
	25,5		25,3			26,1			26,1			25,5			
	284,7		288,2			306,4			289,1			293,1			
	51,6		52,6			54			50,7			53,5			
	30,5		29,9			48,3			34,3			41,7			
	2333,3		3 240,80			2503,4			1441,3			3 419,90			

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALB	ŁATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM	ALB	BOGATOBIĄKOWA	ALB	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM	ALB			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g			
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g			
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g			
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g			
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g			
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	9		
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g		1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)		200g	1a,9		zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	3
	ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody		200g			ziemniaki z wody	200g		1a
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól		120g			burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		
	kompot	250ml			kompot		250ml			kompot	250ml		
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7		pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	1a, 7
	herbata czarna	250ml			herbata czarna		250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g			
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g			
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
kielbasa drobiowa z wody	60g		kielbasa drobiowa z wody	60g		kielbasa drobiowa z wody	60g		kielbasa drobiowa z wody	60g			
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g			
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g			
	2 143			2 113			2 287			2 179			
	104			105,1			138			109,5			
	50,2			53,5			59			49,8			
	18			18,1			18,8			18,2			
	310,1			313,2			325,1			328,3			
	58,9			56,2			56,8			56,3			
	35,1			35,1			53,8			49,9			
	2033,9			2978,3			2229,2			3198,8			

WTOREK 24.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
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	
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 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-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4
						kefir	150g	7	kefir	150g	7			
2 144			2 123			2 216			2 228			2 186		
108,4			108,2			117,1			124,2			102,8		
54,1			54,6			57,6			76,4g			47,5		
32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
56			57			51,3			58,1			58,8		
21,5			20,9			36,4			22,3			32,1		
2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

ŚRODA 25.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ				caterin							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7			
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 26.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ		
PODSTAWOWA			ŁATWOSTRAWNA			Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH			BOGATOBIĄLKOWA			ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g	
50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww kompot	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww kompot	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww kompot	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww kompot	250ml		50g z natką pietruszki, olej rzenakoww kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
						jogurt naturalny			jogurt naturalny					
						150g			150g					

PIĄTEK 27.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ																		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY							
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml								
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a							
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7							
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g								
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g								
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g								
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na miękko	100g	3							
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g								
O B I A D A		9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9							
			dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g		4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)		200g	4,9		dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g		4,9						
			ziemniaki z wody	200g			7		ziemniaki z wody			200g	7			ziemniaki z wody	200g	7			
			kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g					7			bukiet warzyw z wody				120g	7		bukiet warzyw z wody	120g	7
			kompot	250ml								7				kompot			250ml	7	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b, 7		pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a, 7						
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml								
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a							
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7							
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g								
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g								
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7							
kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g								
						kefir	150g	7	kefir	150g	7										
2 162			2 145			2 305			2 366			2 147									
102			102			122,5			126,9			103,9									
55,4			56			70,5			80,5			46,2									
22,2			22,1			22,7			23,2			22,1									
291,3			291,9			304,9			298,2			295,7									
58,5			59,6			50,9			57,1			50,4									
32,6			32,4			50			35,9			43,8									
3487,6			3460,7			3657,7			2682,6			4571,8									

SOBOTA 28.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATO BIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
o p i e c z o n y	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1,3
	ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 60g, roślinne 5g	60g	1a, 7	
o p i e c z o n y	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		
o p i e c z o n y	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7
	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	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			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		36,5	36,4			29			32,3			28,4			
węglowodany ogółem (g)		255,3	255,9			270,2			255,3			260			
mono i disacharydy (g)		57,5	58,5			51,1			57,2			58,8			
błonnik (g)		18,5	18,3			35,7			21			29,2			
sód		3001	3906,1			3790,8			2622			4062,6			

NIEDZIELA 29.03.2026										
JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGEN	BOGATO BIAŁKOWA	
									ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie			trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie			trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym			trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z	
porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	(mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g
puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g
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 graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g
energia (kcal)	2 149		2 133			2 239			2 083	
białko (g)	101,6		101,6			111,9			104,7	
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3			70,5			47,6	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	21,2		21,1			21,6			21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1			311,5			298	
mono i disacharydy (g)	54		55			48,3			55,9	
błonnik (g)	26,1		25,9			43,9			37,8	
sód	1369,5		2274,6			1888,2			2453,7	

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ		
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g
papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g
polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g marchew 50g, cukinia 200g ziemniaki 120g tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól) kompot 250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata	1a, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata	1a, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata	1a, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g	7	masło roślinne 10g
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		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		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz) 60g
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g
energia (kcal)	2 127	2 106		2 199		2 191		2 066		2 066		2 066		2 066
białko (g)	95,3	95,1		105,5		112,5		98,2		98,2		98,2		98,2
tłuszcze ogółem (g)	67,8	69,3		68,2		69		51,6		51,6		51,6		51,6
kwas tłuszczowy nasycone (g)	20,7	20,6		21,1		21,4		20,8		20,8		20,8		20,8
węglowodany ogółem (g)	305,4	304,9		322,2		308,1		316,8		316,8		316,8		316,8
mono i disacharydy (g)	51,8	52,8		47,5		54,2		53,7		53,7		53,7		53,7
błonnik (g)	38,8	38,1		55		40,9		49,9		49,9		49,9		49,9
sól	1907,3	2814,8		2423,8		1472,4		2993,9		2993,9		2993,9		2993,9

WTOREK 31.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			Jadłospis									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
Z J A B Ł K O	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		roszponka	60g		roszponka	60g	
	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
PN	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
O G Ó R E K	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g
K O L O R O W O S C I	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
PN						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7				
energia (kcal)		2 143		2 113		2 287		2 294		2 079					
białko (g)		104		105,1		138		144,1		139,5					
tłuszcze ogółem (g)		50,2		53,5		59		57,7		51,1					
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)		18		18,1		18,8		19		18,2					
węglowodanów ogółem (g)		310,1		313,2		325,1		310,4		328,3					
mono i disacharydy (g)		58,9		56,2		56,8		57,9		56,3					
błonnik (g)		35,1		35,1		53,8		39,2		49,9					
sód		2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8					