

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	Gorzyczka 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			locatering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3, 10
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
25				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	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, 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		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
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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
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
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
P				jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 041	2 016		2 229		2 221		2 102	
białko (g)	101,6	101,2		99,4		110,5		106,8	
tłuszcz ogółem (g)	61	60,5		64,4		62,1		51,3	
kwas tłuszczowy nasycony (g)	25,1	24,8		25,5		25,5		24,1	
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5		340,1		325,8		332,9	
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9		54,6		59,5		56,5	
błotnik (g)	32,1	31,8		47		33,2		43,8	
sól	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	

PONIEDZIAŁEK 2.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g		1a 7
zS						sok warzywny 200ml			sok warzywny 200ml					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)		1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g)		1c,9
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)		1a,9
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g			brokuł z wody 120g			sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g			brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek fromage 60g połudwica sopocka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g serek fromage 80g połudwica sopocka 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek fromage 60g połudwica sopocka 60g		1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g serek fromage 80g połudwica sopocka 60g		1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g serek fromage 80g połudwica sopocka 60g		1a 7
PN						kefir 150ml		7	kefir 150ml		7			
energia (kcal)	2 046		2 030			2 299			2 306			2 180		
białko (g)	102,6		103,6			134,3			140,4			135,7		
tłuszcz ogółem (g)	58,6		59,2			64,4			63,1			50,5		
kwas tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1			30,8			31			30,3		
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8			313,7			299			313,7		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,2			49,1			50,2			52,1		
błonnik (g)	25,9		25,7			42,3			27,7			37,6		
sód	2591,8		3496,9			2759,7			1840,4			3676		

WTOREK 3.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering					
PODSTAWOWA		ALERG ENN	LATWOSTRAWNA	ALERG ENN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERG ENN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!!	ALERG ENN	
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 czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g	
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	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
z5						jabłko	1szt		jabłko	1szt	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszką, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszką, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszką, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszką, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	
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	
kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
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	
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 pietruszką 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 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
7						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	
energia		2 095	energia		2 069	energia		2 288	energia		2 129
białko		99,5	białko		101,1	białko		108,3	białko		109,4
tłuszcze		68,4	tłuszcze		68,7	tłuszcze		74,6	tłuszcze		52,1
tłuszcze nasycone		23,8	tłuszcze nasycone		23,6	tłuszcze nasycone		24,4	tłuszcze nasycone		23,8
tłuszcze nienasycone		299,7	tłuszcze nienasycone		298,1	tłuszcze nienasycone		321,4	tłuszcze nienasycone		312,9
węglowodany		49	węglowodany		50	węglowodany		41,4	węglowodany		51,8
węglowodany proste		33,1	węglowodany proste		32	węglowodany proste		50,9	węglowodany proste		45,4
węglowodany złożone		2930,6	węglowodany złożone		3840,5	węglowodany złożone		3100,7	węglowodany złożone		4055,1

ŚRODA 4.03.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERG BN	LATWOSTRAWNA	ALERG BN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG BN	BOGATOBIALKOWA	ALERG BN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERG BN
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	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, nienr7)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, nienr7)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, nienr7)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, nienr7)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, nienr7)	3,10
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
mandarynka 1szt		mandarynka 1szt		mandarynka 1szt		mandarynka 1szt		mandarynka 1szt	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	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).	7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	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).	7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	1a,3,7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	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)	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	7
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:									
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a,1b
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
mięsa sałata 10g		mięsa sałata 10g		mięsa sałata 10g		mięsa sałata 10g		mięsa sałata 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	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwas tłuszczowy nasycony (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
(g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sól	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 5.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żyt	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żyt	90g	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	
ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	ser capri plastry	60g	ser capri plastry	60g	ser capri plastry	60g	
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	Schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	
					gruszka	1szt	gruszka	1szt			
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)	200g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	fasolka szparagowa z wody	120g	fasolka szparagowa z wody	120g	fasolka szparagowa z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żyt	30g	pieczywo przenno-żyt	30g			
					30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żyt	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żyt	90g	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	
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	
serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	serek kanapkowy ziołowy	60g	serek kanapkowy ziołowy	60g	serek kanapkowy ziołowy	60g	
					jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g			
2 037			2 018		2 218		2 236		2 055		
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												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-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	
25						banan zielony		1szt	banan		1szt			
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem			parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem		
warzywnym (mintaj 120g, bulion			warzywnym (mintaj 120g, bulion			warzywnym (mintaj 120g, bulion			warzywnym (mintaj 120g, bulion			warzywnym (mintaj 120g, bulion		
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,		
cukinia 50g, marchew 50g,	200g	1a,3, 4,7	cukinia 50g, marchew 50g,	200g	1a,3, 4,7	cukinia 50g, marchew 50g,	200g	1a,3, 4,7	cukinia 50g, marchew 50g,	200g	1a,3, 4,7	cukinia 50g, marchew 50g,	200g	1a,3,4,7
pietruszka 50g, mąka pszenna,			pietruszka 50g, mąka pszenna,			pietruszka 50g, mąka pszenna,			pietruszka 50g, mąka pszenna,			pietruszka 50g, mąka pszenna,		
olej rzepakowy, natka pietruszki,			olej rzepakowy, natka pietruszki,			olej rzepakowy, natka pietruszki,			olej rzepakowy, natka pietruszki,			olej rzepakowy, natka pietruszki,		
sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)			sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)			sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna razowa)			sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)			sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		
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		sałatka (sałata zielona, marchew, 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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7			
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
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
26						kefir		150g	7	kefir		150g	7	
energia (kcal)	2 036		2 006			2 119			2 117			2 092		
białko (g)	99,6		99,2			98,4			104,5			103,8		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasły tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8			25,5			25,5			24,1		
kwasły tłuszczowe nienasycone (g)	312,4		312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disachandy (g)	58,7		57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8		3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

SOBOTA 7.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
czarne oliwki półtówki 90g			czarne oliwki półtówki 90g			czarne oliwki półtówki 90g			czarne oliwki półtówki 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
						gruszka 1szt			gruszka 1szt					
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 jabłkiem (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9	surówka z selera i jabłka (ziółta, olej rzepakowy, pieprz) 120g		9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9	seler duszony (olej rzepakowy, zióła, pieprz) 120g		9
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b,7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
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			majonezie			majonezie			majonezie			majonezie		
						maślanka 200ml		7	maślanka 200ml		7			
2 096			2 080			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			catering												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY				
N I E D Z I E L A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7				
	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	7	ogórek zielony	90g	7	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	7	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	7				
	miks sałat	10g	miks sałat	10g	7	miks sałat	10g	7	miks sałat	10g	7	miks sałat	10g	7				
	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	7	biała parówkowa z wody	120g	7	biała parówkowa z wody	120g	7	biała parówkowa z wody	120g	7				
	ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7				
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt								
O S I A	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9				
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9 duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9				
	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g					
	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g					
	kompot	250ml	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml					
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a, 1b, 7			
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7				
	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	7	papryka żółta	90g	7	marchew z wody, kostka	90g	7	marchew z wody, kostka	90g	7				
	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	7	szpinak liście	10g	7	szpinak liście	10g	7	szpinak liście	10g	7				
	serek grani z pietruszką	60g	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7				
	szynka wiejska	60g	szynka wiejska	60g	7	szynka wiejska	60g	7	szynka wiejska	60g	7	szynka wiejska	60g	7				
PN						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7							
energia (kcal)	2 067		2 045			2 180			2 210			2 096						
białko (g)	105,8		105,6			113			121,2			108,7						
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9			64,3			64,3			54,2						
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5			24,6			24,8			24,7						
węglowodany ogółem (g)	276		275,5			291			277,3			287,3						
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2			51,7			57,4			58,7						
błonnik (g)	26,2		25,6			40,8			26,7			37,4						
sód	1166,8		2074,3			2263,6			1368			2253,4						

PONIEDZIAŁEK 9.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering				
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		
26				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml				
OGÓRKA	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
	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	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, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 200g	9
	kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	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, ziota) 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7			
W O G O L N A G O R K 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 żółta 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka żółta 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g	
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
	parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g		parówka drobiowa z wody 60g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	
PN				kefir 200g	7	kefir 200g	7			
energia (kcal)		2 091	2 075		2 244		2 251		2 120	
białko (g)		103,2	101		114,8		120,9		116,1	
tłuszcze ogółem (g)		69,7	70,1		75,5		74,2		51,5	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		34,9	34,7		35,5		35,7		25	
węglowodany ogółem (g)		280,9	281,8		293,4		279,3		292,3	
mono i disacharydy (g)		59,9	55,9		55,7		59,5		53,8	
błonnik (g)		27,4	26,6		43,7		29,6		38,5	
sód		2828,5	3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	

WTOREK 10.03.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	serek kanapkowy 60g	7
25				jabłko 150g		jabłko 150g			
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9
duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej 200g)	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej 200g)	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej 200g)	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej 200g)	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej 200g)	9
ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g	
kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przelenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 7	pieczywo przelenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
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 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g)	7
P				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
N									
energia (kcal)	2 032	2 042		2 334		2 356		2 195	
białko (g)	105,1	103,9		116,9		121,6		118,4	
tłuszcz ogółem (g)	65,6	66,2		71,9		70,3		51,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2		25		25,1		24,4	
węglowodany ogółem (g)	310,4	310		332,1		318,2		322,1	
mono i disacharydy (g)	48	49		50,4		48,5		51,2	
błonnik (g)	30,3	30		48,1		33,9		41,4	
sól	2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2	

ŚRODA 11.03.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a,1b 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	1a 7 7
25				gruszka 150g		gruszka 200g			
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) ziemniaki z wody surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz kompot 250ml	9 9 200g 9 120g 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) ziemniaki z wody brokuł z wody kompot 250ml	9 9 200g 9 120g 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) ziemniaki z wody surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz kompot 250ml	9 9 200g 9 120g 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) ziemniaki z wody brokuł z wody kompot 250ml	9 9 200g 9 120g 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) ziemniaki z wody brokuł z wody kompot 250ml	9 9 200g 9 120g 9
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,1b 7 7 7 7 1a,3, 4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, odtłuszczone 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7 7 7 7 1a,3, 4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7 7 7 7 1a,3, 4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,1b 7 7 7 7 1a,3, 4, 10	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem 10g, odtłuszczone 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a 7 7 7 7 1a,3,4, 10
P				kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 043	2 027		2 290		2 337		2 136	
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	
kwasów tłuszczowych nasyconych (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										catering	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY				
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g szynka kanapkowa drobiowa 80g mozzarella plastry 60g					
25					mandarynka 100g		mandarynka 100g							
O B I A D	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, ziota) 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, ziota) 200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 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, ziota) 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, ziota) 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					
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7						
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g marchewka baby gotowana 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g	1a 7				
	P					jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7					
	N													
	energia (kcal)	2 093		2 077		2 246		2 259		2 027				
	białko (g)	99,5		98,7		109,1		115,7		100,6				
tłuszcze ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		56,2					
kwaszy 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									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 80g połudwica drobiowa 80g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pomidor 90g roszponka 10g serek kanapkowy z ziołami 60g połudwica drobiowa 60g	1a 7
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, 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 ryż basmati 150g biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g kompot 250ml	9 1a,3,4,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, 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 ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3,4,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, 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 ryż basmati 150g biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g kompot 250ml	9 1a,3,4,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, 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 ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3,4,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, 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 ryż basmati 150g marchewka baby gotowana 120g kompot 250ml	9 1a,3,4,9
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,3,7	pieczywo przemno-żytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,3,7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g, jabłka 50g, brzoskwinie 20g) 150g szynka wieprzowa parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) 150g mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 90g masło extra 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g masło roślinne 10g pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g sałata zielona 10g naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g	1a 7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal) 2 025 białko (g) 102,7 tłuszcze ogółem (g) 60,3 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25 węglowodany ogółem (g) 298,3 mono i disacharydy (g) 42,9 błonnik (g) 34 sól 2658,2		energia (kcal) 2 030 białko (g) 101 tłuszcze ogółem (g) 60,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,9 węglowodany ogółem (g) 304,1 mono i disacharydy (g) 50,7 błonnik (g) 33,8 sól 3609,6		energia (kcal) 2 287 białko (g) 110,4 tłuszcze ogółem (g) 66,4 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,8 węglowodany ogółem (g) 337,1 mono i disacharydy (g) 48,5 błonnik (g) 51,3 sól 2826,8		energia (kcal) 2 296 białko (g) 116,9 tłuszcze ogółem (g) 64,8 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26 węglowodany ogółem (g) 323 mono i disacharydy (g) 54,6 błonnik (g) 36,7 sól 1851,8		energia (kcal) 2 053 białko (g) 102,7 tłuszcze ogółem (g) 52,2 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,1 węglowodany ogółem (g) 309,1 mono i disacharydy (g) 54,2 błonnik (g) 44,6 sól 3721,1	

SOBOTA 14.03.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 100g)	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez 100g)	3,10
odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)				banan zielony 1szt		banan 1szt			
pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	1a,3
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 008	2 097		2 268		2 254		2 036	
białko (g)	102,3	101,2		112,5		115,3		101,3	
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5		72,6		70,8		52,8	
kwaszy 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	
biomnik (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				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
				gruszka		1szt	gruszka		1szt					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	pieczona karkówka w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7			
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		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
				maśłanka		200ml	7	maśłanka		200ml	7			
				2079		2072		2278		2272		2001		
				101,5		98,4		116,9		110,2		101,4		
				54		54,5		58,4		60,2		51,8		
				22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
				341,9		345,5		349,8		363,6		350,4		
				38,6		41,2		37,7		41		39,4		
				33,1		33		36,8		50,9		42,6		
				2533		2975,8		1639,2		2703,1		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				scatering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25														
						sok warzywny			200ml					
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)			300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)			300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)			300g	9
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)			150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)			150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)			150g	9
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		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)			120g	
kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml	
PODWIECZOREK:														
						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a, 1b, 7				
herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml	
pieczywo pszenno-żytne			90g	1a,1b	pieczywo pszenne			90g	1a	pieczywo pszenno-żytne			90g	1a,1b
masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7
pomidor			90g		pomidor			90g		pomidor			90g	
szpinak liście			10g		szpinak liście			10g		szpinak liście			10g	
serek wiejski			80g	7	serek wiejski			80g	7	serek wiejski			80g	7
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4
PN														
					kefir			200ml	7	kefir			200ml	7

WTOREK 17.03.2026			JADŁOSPIS EMC RZC			Katering									
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b		90g	1a		90g	1a		90g	1a,1b		90g	
masło extra		10g	7		10g	7		10g	7		10g	7		10g	
ogórek małosolny		90g			90g			90g			90g			90g	
roszponka		10g			10g			10g			10g			10g	
jaja na twardo		120g	3		120g	3		120g	3		120g	3		120g	
kietbasa biała wieprzowa z wody		60g			60g			60g			80g			60g	
26						jabłtko		150g	jabłtko		150g				
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)		300g	9		300g	9		300g	9		300g	9		300g	
stuka mięsa (duszona															
wieprzowina 150g, ziota, sól,		150g	9		150g	9		150g	9		150g	9		150g	
pieprz, olej rzepakowy 5g)															
ziemniaki z wody		200g			200g			200g			200g			200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać		150g			150g			150g			150g			150g	
kompot		250ml			250ml			250ml			250ml			250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło		60g	1a, 1b, 7		pieczywo przzenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b		90g	1a		90g	1a		90g	1a,1b		90g	
masło extra		10g	7		10g	7		10g	7		10g	7		10g	
pomidor		90g			90g			90g			90g			90g	
sałata zielona		10g			10g			10g			10g			10g	
ser typu włośkiego plastry		60g	7		60g	7		60g	7		60g	7		60g	
schab w majeranku pieczony		60g			60g			60g			60g			60g	
PH						jogurt pitny naturalny		200ml	7		jogurt pitny naturalny		200ml	7	
energia (kcal)		2 058			2 057			2 276			2 273			2 084	
białko (g)		97			99,3			114,1			120,4			99,9	
tłuszcze ogółem (g)		79,4			79,9			81,3			79,7			51,3	
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)		31			30,9			31			31,3			21,1	
węglowodany ogółem (g)		272,3			276,1			287,3			272,4			281,3	
miono i disacharydy (g)		59,7			59,9			59,5			55,7			56,4	
błonnik (g)		26			26			40,6			26			35,8	
sód		2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2	

ŚRODA 18.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem 80g		7	pasta twarogowa z rzodkiewką 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem 100g		7	pasta twarogowa z koperkiem 80g		7
połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g			połudwica sopocka 60g		
25						mandarynka 100g			mandarynka 100g					
zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g		9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g		1a,3
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g		7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)		1a, 3
PN						kefir 200ml		7	kefir 200ml		7			
energia (kcal)		2 188	2 174			2 343			2 337			2 118		
białko (g)		108,3	108,3			131,1			135,5			111,3		
tłuszcze ogółem (g)		65,3	65,9			71,3			69,5			57,2		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		30,5	30,3			31,1			31,1			24,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3	304,9			315,4			300,9			315		
mono i disacharydy (g)		58,8	57,7			55,9			59,1			61		
błotnik (g)		37,5	37,3			54,5			40g			48,2		
sód		2497,6	3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

CZWARTEK 19.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g		
						gruszka	150g		gruszka	150g					
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	9	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	9	pietruszką, 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	1a,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	1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
bukiet warzyw z wody		120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	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)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7	
						maślanka		200ml	7	maślanka		200ml	7		

PIĄTEK 20.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
oliwki czarne półtówki 90g			oliwki czarne półtówki 90g		oliwki czarne półtówki 90g			oliwki czarne półtówki 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						
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	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	1a	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	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	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			
colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz) 120g		3	burak tarty 120g		colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz) 120g		3	burak tarty 120g			burak tarty 120g			
kompot 250ml			kompot 250ml		kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g		1a, 1b, 3, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 60g		1a, 1b, 3, 7				
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
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	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7	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			
PN					jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7				
2211			2216		2283			2283			2199			
106,8			106,9		108,6			119,3			105,8			
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				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAWIALNYCH 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	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	
ś pomidor	60g		ś pomidor	60g	ś pomidor	60g	ś pomidor	60g	ś pomidor	60g	
ogórek kiszony	90g		marchew baby, gotowana	90g	ogórek kiszony	90g	marchew baby, gotowana	90g	marchew baby, gotowana	90g	
ś sałata zielona	10g		ś sałata zielona	10g	ś sałata zielona	10g	ś sałata zielona	10g	ś 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	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	
ś szynka wiejska gotowana	60g		ś szynka wiejska gotowana	60g	ś szynka wiejska gotowana	60g	ś szynka wiejska gotowana	80g	ś szynka wiejska gotowana	60g	
					jabłtko	1 szt	jabłtko	1 szt			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszką)	300g	
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, knner)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, knner)	200g	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, knner)	200g	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, knner)	200g	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, knner)	200g	
ś ziemniaki z wody	200g		ś ziemniaki z wody	200g	ś ziemniaki z wody	200g	ś ziemniaki z wody	200g	ś ziemniaki z wody	200g	
ś surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	ś seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	ś surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	ś seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	ś seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	
ś kompot	250ml		ś kompot	250ml	ś kompot	250ml	ś kompot	250ml	ś kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	
ogórek zielony	90g		burak plasty	90g	ogórek zielony	90g	burak plasty	90g	burak plasty	90g	
ś sałata zielona masłowa	10g		ś sałata zielona masłowa	10g	ś sałata zielona masłowa	10g	ś sałata zielona masłowa	10g	ś sałata zielona masłowa	10g	
ś mozzarella plasty	60g	7	ś mozzarella plasty	60g	ś mozzarella plasty	60g	ś mozzarella plasty	60g	ś mozzarella plasty	60g	
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	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	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	
PW					kefir	150ml	kefir	150ml			
					2 089		2 338		2 117		
					109,3		145,5		108,3		
					65,3		69,5		57,2		
					30,5		31,1		27,5		
					304,3		300,9		315		
					58,8		59,1		61		
					37,5		40g		48,2		
					2497,6		2256,3		3560,5		

NIEDZIELA 22.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N I A D N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	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
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
					gruszka	1 szt	gruszka	1 szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka 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	
	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	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		
	K O S T A J	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 pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
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	
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
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			
PN												
energia (kcal)		2 033	2 018		2 225		2 229		2 052			
białko (g)		107,5	107,3		119,2		126,3		100,4			
tłuszcze ogółem (g)		62,5	63		68,8		67,1		54,4			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,5	25,3		26,1		26,1		25,5			
węglowodany ogółem (g)		284,7	287,2		306,4		297,1		292,1			
JEL		51,6	52,6		54		50,7		53,5			
mono i disacharydy (g)		30,5	29,9		48,3		34,3		41,7			
sód		2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90			

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALFA	LATWOŚCIAWNA	ALFA	Z OGRANICZENIEM LATWOŚCIAWNYCH WŁOŚCIVOŚCI	ALFA	RODZIMALKOWA	ALFA	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	ALFA		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
ogórek 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	7	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml		
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)		300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 50g, fasolka zielona 50g)	300g	1a,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, 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
		200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	3
		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	1a
		120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	
		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
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		
kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
2 043			2 013			2 287		2 294			2 079	
104			105,1			138		144,1			109,5	
50,2			53,5			59		57,7			49,8	
18			18,1			18,8		19			18,2	
310,1			313,2			325,1		310,4			328,3	
58,9			56,2			56,8		57,9			56,3	
35,1			35,1			53,8		39,2			49,9	
2033,9			2978,3			2229,2		1310			3198,8	

WTOREK 24.03.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
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
26				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 300g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 300g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 300g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 300g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 300g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	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		
energia (kcal)	2 044	2 023		2 216		2 228		2 086	
białko (g)	108,4	108,2		117,1		124,2		102,8	
tłuszcz ogółem (g)	54,1	54,6		57,6		76,4g		47,5	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sól	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

ŚRODA 25.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			locaterm									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		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			
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	
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
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			
PODWIECZOREK:						pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b	pieczywo przzenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b				
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo graham 90g			1a
masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło roślinne 10g			7
pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g			
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
szynka wieprzowa gotowana 60g				szynka wieprzowa gotowana 60g				szynka wieprzowa gotowana 60g				szynka wieprzowa gotowana 60g			
maślanka 200g			7	maślanka 200g			7	maślanka 200g			7	maślanka 200g			
energia (kcal)		2 085	2 078			2 389			2 391			2 142			
białko (g)		104,1	104,1			136,9			143,5			137,2			
tłuszcze ogółem (g)		65,8	66,4			71,9			70,9			51,8			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		26,7	26,6			27,4			28			26,8			
węglowodany ogółem (g)		315,9	316,5			327,1			312,8			328,4			
mono i disacharydy (g)		58,9	59,9			58,1			44,2			50,8			
błonnik (g)		34,9	34,7			51,9			37,4			46,6			
sód		2500,1	3405,2			3053,2			1965,2			3584,3			

	CZWARTEK 26.03.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						PIĄTEK 27.03.2026		SOBOTA 28.03.2026		NIEDZIELA 29.03.2026		
	PODSTAWOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA	ALBEMEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALBEMEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALBEMEN	
A B C D E F G H I J K L M N O P	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	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 pszenno-żytne	90g	pieczywo graham	90g	pieczywo graham	90g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	masło roślinne	10g	
	ogórek zielony	90g	marchew w plastekach gotowana	90g	ogórek zielony	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	
	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
	25				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml							
	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	
	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	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	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	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	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	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	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	
kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g		
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	tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g	tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		
50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakowv	250ml		
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			
Q R S T U V W X Y Z	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	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 pszenno-żytne	90g	pieczywo graham	90g	pieczywo graham	90g	
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g	masło roślinne	10g	
	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	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	rukola	10g	rukola	10g	
	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym	250g	
	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	60g	
	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	
	PN				jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g					
	energia (kcal)		2 261	2 229		2 202		2 320		2 159		2 159		2 159	
białko (g)		99,7	99,5		101,3		107,9		102,5		102,5		102,5		
tłuszcze ogółem (g)		71,1	71,6		72,2		76,2		67,8		67,8		67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,1	26		26		27,3		25,4		25,4		25,4		
węglowodany ogółem (g)		318,5	313		313,5		315,9		303,1		303,1		303,1		
mono i disacharydy (g)		50,3	51,3		52,7		49,5		52,2		52,2		52,2		
błonnik (g)		26,1	25,4		42,6		29,3		36		36		36		
sól		2019,3	2926,8		2189,3		1125,1		3105,8		3105,8		3105,8		

PIĄTEK 27.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
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	
zS															
						jabłko	1szt		jabłko	1szt					
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 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, ziemniaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)		200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9
ziemniaki z wody		200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		120g		bukiet warzyw z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytne 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 1b,3,7				
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	
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				
2 062			2 045			2 305			2 366			2 047			
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				catering									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			
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			
25						gruszka 1szt			gruszka 1szt						
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
pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)		200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)		200g	1,3	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)		200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, 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 120g			seler duszony z jabłkiem, olej 120g			surówka z selera i jabłka, olej 120g			seler duszony z jabłkiem, olej 120g			seler duszony z jabłkiem, olej 120g			
rzepakowy, ziota, sól 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			rzepakowy, ziota 250ml			kompot 250ml			
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		1a, 1b, 7				
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7	
ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			ogórek kiszony 90g			ogórek kiszony bez skórki 90g			cukinia gotowana plastry 90g			
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			
szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, 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
PN						jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7				
2 095			2 079			2 254			2 301			2 012			
104,3			104,3			117,4			126			107,2			
69,9			67,5			70,8			62,9			46,5			
36,5			36,4			29			32,3			28,4			
255,3			255,9			270,2			255,3			260			
57,5			58,5			51,1			57,2			58,8			
18,5			18,3			35,7			21			29,2			
3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6			

NIEDZIELA 29.03.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			catering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			1 herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	1a pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
papryka żółta 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g			papryka żółta 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g			plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g		
serek kanapkowy z ziołami 100g		7	serek kanapkowy z ziołami 100g		7	serek kanapkowy z ziołami 100g		7	serek kanapkowy z ziołami 100g		7	serek kanapkowy z ziołami 100g		7
szynka wieprzowa konserwowa 60g			szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa konserwowa 60g			szynka wieprzowa konserwowa 60g			szynka wieprzowa parzona 60g		
25						gruszka 1szt			gruszka 1szt					
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g		9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g		9,1
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)		1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)		1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)		1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)		1	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)		1
puree z ziemniaka i selera 200g		9	puree z ziemniaka i selera 200g		9	ziemniak z wody 200g		9	puree z ziemniaka i selera 200g		9	puree z ziemniaka i selera 200g		9
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		7	bukiet warzyw z wody 120g		7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)		7	bukiet warzyw z wody 120g		7	bukiet warzyw z wody 120g		7
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7			
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło roślinne 10g		7
ogórek zielony 90g			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)			ogórek zielony 90g			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)			pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g		
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)		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)		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)		1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)		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)		1,3,7
PM						kefir 150g		7	kefir 150g		7			
energia (kcal)		2 049	2 033			2 239			2 246			2 083		
białko (g)		101,6	101,6			111,9			118,7			104,7		
tłuszcze ogółem (g)		65,7	66,3			70,5			68,7			47,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,2	21,1			21,6			21,7			21,3		
mono i disacharydy (g)		285,5	286,1			311,5			297,2			298		
błonnik (g)		54	55			48,3			54,4			55,9		
sól		26,1	25,9			43,9			29,3			37,8		
		1369,5	2274,6			1888,2			799,7			2453,7		

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
papryka żółta	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	80g		połudwica z warzywami	60g
						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml			
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 ziemniaki	300g	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 ziemniaki	300g	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 ziemniaki	300g	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 ziemniaki	300g	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 ziemniaki	300g
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	1a,9	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	1a,9	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g	1a,9	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	1a,9	tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		1a, 1b, 7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, 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		
2 027			2 096			2 199			2 191			2 066	
95,3			95,1			105,5			112,5			98,2	
67,8			69,3			68,2			69			51,6	
20,7			20,6			21,1			21,4			20,8	
305,4			304,9			322,2			308,1			316,8	
51,8			52,8			47,5			54,2			53,7	
38,8			38,1			55			40,9			49,9	
1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9	

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

WTOREK 31.03.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								catering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N A D N E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo 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	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
25												
O B D	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
	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	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	
PODWIECZOREK:												
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo 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		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	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	
PN												