

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	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne




CZWARTEK 2.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGIENNY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGIENNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGIENNY	BOGATOBIALKOWA		ALERGIENNY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGIENNY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	120g	7	serek grani z pietruszką	90g	7
szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	80g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziola, odtuszczonej majonez)	60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziola, odtuszczonej majonez)	60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziola, odtuszczonej majonez)	60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziola, odtuszczonej majonez)	60g	3,10	pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziola, odtuszczonej majonez)	60g	3,10
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak)	200g	3,7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 121		2 108			2 208			2 216			2 115		
białko (g)	100,2		100,2			101,2			107,5			103,2		
tłuszcze ogółem (g)	49,4		51			54,8			51,6			48,5		
kwasów tłuszczowych nasyconych	18,5		18,3			19,1			19,3			18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7			341			327,3			329,1		
mono i disacharydy (g)	56,7		57,8			49,6			55,4			58,1		
błonnik (g)	28,1		27,8			47,6			31,5			39,8		
sód	1831,7		2873,6			2138,9			926,5			3024,9		

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g			marchewka baby z wody 90g		marchewka baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7
domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g			domowa szynka wieprzowa 60g		domowa szynka wieprzowa 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt			banan 1szt		banan 1szt	
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g	9	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g	9
dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,9	1a,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,9	dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	7	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g			buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml			kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a,1b,3,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,3,7	1a,1b,3,7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a,1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,3,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g			pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g			szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3,7	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3,7	naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g	1a,3,7
					kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 206	2 200			2 290		2 256	
białko (g)	107,2	107,2			104,4		110,5	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6			58,9		57,7	
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7			18,8		19,1	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2			344,6		329,9	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5			52,3		58,5	
olej (g)	30,8	30,6			45,3		30,8	
sól	2296	3201,1			3392,8		2473,5	
							3358,9	

SOBOTA 4.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALBEMENY	LATWOSTRAWNA	ALBEMENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALBEMENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
czarne oliwki potówki 90g		czarne oliwki potówki 90g		czarne oliwki potówki 90g		czarne oliwki potówki 90g		marchew w kostkach gotowana 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego capri w 90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w 90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w 90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w 90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w 90g (60g, 30g)	7
plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)		plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)		plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)		plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)		plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	
pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g		pień z indyka gotowana 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,8	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9
kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	3
ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	9	surówka z selera i jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	surówka z selera i jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	surówka z selera i jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	surówka z selera i jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser żółty plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7	ser żółty plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7
pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4,7	pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g	4,7
				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 125	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodory ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	



NIEDZIELA 5.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUW 	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		ogórek zielony 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g)	3,9,10
kietbaski białe koktajlowe z wody 60g		kietbaski białe koktajlowe z wody 60g		kietbaski białe koktajlowe z wody 60g		kietbaski białe koktajlowe z wody 80g		kietbaski białe koktajlowe z wody 60g	
sernik 100g	1a,3,7	sernik 100g	1a,3,7	sernik b/c 100g	1a,3,7	sernik 150g	1a,3,7	sernik 100g	1a,3,7
barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g	1a,3,9	barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g	1a,3,9
duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	9	duszone udko z kurczaka bez skóry w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	9
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
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	
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 267	2 245		2 280		2 310		2 266	
białko (g)	105,8	105,6		113		121,2		108,7	
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9		64,3		64,3		54,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5		24,6		24,8		24,7	
węglowodany ogółem (g)	276	275,5		291		277,3		287,3	
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2		51,7		57,4		58,7	
błonnik (g)	26,2	25,6		40,8		26,7		37,4	
sól	1166,8	2074,3		2263,6		1368		2253,4	

PONIEDZIAŁEK 6.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY	ALBEMENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g
miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g
ser żółty plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g	7 ser żółty odtłuszczony plastry 80g
szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g	szynka gotowana z kurczaka 60g
makowiec 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g	1a,3,7 makowiec b/c 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g	1a,3,7 makowiec b/c 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g	1a,3,7 makowiec b/c 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g	1a,3,7 babka piaskowa 100g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	0,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	bulion warzywny (woda, drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9 bulion warzywny (woda, drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9 bulion warzywny (woda, drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9 bulion warzywny (woda, drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g
Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9 Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)
ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g	ziemniak z wody 200g
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól
nać 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	nać 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	1a,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	1a,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	1a,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g	burak gotowany plastry 90g	papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g	burak gotowany plastry 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	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g
twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g	7 twaróg plastry 60g
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	3,4 pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)
			kefir 200g	7 kefir 200g			kefir 200g	7 kefir 200g	
energia (kcal)	2 241	2 265	2 344	2 351	2 227	2 227	2 344	2 351	2 227
białko (g)	103,2	101	114,8	120,9	116,1	116,1	103,2	120,9	116,1
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	51,5	51,5	69,7	74,2	51,5
tłuszcze nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	25	25	34,9	35,7	25
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3	292,3	280,9	279,3	292,3
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8	53,8	59,9	59,5	53,8
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5	38,5	27,4	29,6	38,5
sól	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1	3915,1	2828,5	2100,8	3915,1


WTOREK 7.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		AL.ENERG	LATWOSTRAWNA	AL.ENERG	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AL.ENERG	BOGATOBIALKOWA	AL.ENERG	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	AL.ENERG	
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
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7	serek grani	60g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	80g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt	
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	9
gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy)	200g	1a, 9	gotąbek bez zawijania w sosie własnym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a, 9
ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki gniecione	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki gniecione	200g	
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, satata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przelno-żytnie 30g, ser żółty 25g, satata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, satata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, satata 5g,	60g	1a, 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,1b
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	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	
miks satat	10g		miks satat	10g		miks satat	10g		miks satat	10g	
mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7	mozzarella kulki z pietruszką	80g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
						jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 142		2 142		2 334	2 356	2 195				
białko (g)	105,1		103,9		116,9	121,6	118,4				
tłuszcze ogółem (g)	65,6		66,2		71,9	70,3	51,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2		25	25,1	24,4				
węglowodany ogółem (g)	309,4		310		322,1	318,2	322,1				
mono i disacharydy (g)	48		49		50,4	48,5	51,2				
błonnik (g)	30,3		30		48,1	33,9	41,4				
sól	2327,6		3235,4		2497,7	1505,1	3405,2				



SRODA 8.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								
ALERGENY	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH 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
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 150g	3, 10	pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 150g	3, 10	pasta jajeczna (majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 150g	3, 10
	kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g		kiełbasa wiejska z wody 60g	
	jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16σ ziemniaki 100σ pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 250g (6szt.) 1a,3,7	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16σ ziemniaki 100σ pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 250g (6szt.) 1a,3,7	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16σ ziemniaki 100σ pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 250g (6szt.) 1a,3,7	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16σ ziemniaki 100σ pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 250g (6szt.) 1a,3,7	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16σ ziemniaki 100σ pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola) 250g (6szt.) 1a,3,7	9
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 60g	1a, 7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
	papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g	4,7
	szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 80g	
					kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 103		2 107		2 210		2 287		2 156	
białko (g)	107,7		107,8		118,3		125,7		119,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		57,1	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9	
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2	
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1	
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4	
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971	




CZWARTEK 9.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ					
AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG	AL.ENERG
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		AL.ENERG
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7
pomidor 90g	pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7
miks sałat 10g	miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7
mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7
plastry kurczaka gotowanego 60g	plastry kurczaka gotowanego 60g	7 plastry kurczaka gotowanego 60g	7 plastry kurczaka gotowanego 60g	7 plastry kurczaka gotowanego 60g	7 plastry kurczaka gotowanego 60g	7 plastry kurczaka gotowanego 60g	7
25 banan zielony 1szt	banan 1szt	1szt banan 1szt	1szt banan 1szt	1szt banan 1szt	1szt banan 1szt	1szt banan 1szt	1szt
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	9 zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	9 zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	9 zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 250g	9 zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 250g	9 zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 250g	9
kasza bulgur 150g	kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a
fasolka szparagowa z wody 120g	fasolka szparagowa z wody 120g	7 fasolka szparagowa z wody 120g	7 fasolka szparagowa z wody 120g	7 fasolka szparagowa z wody 120g	7 fasolka szparagowa z wody 120g	7 fasolka szparagowa z wody 120g	7
kompot 250ml	kompot 250ml	7 kompot 250ml	7 kompot 250ml	7 kompot 250ml	7 kompot 250ml	7 kompot 250ml	7
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7
ogórek 90g	marchewka baby gotowana 90g	7 marchewka baby gotowana 90g	7 marchewka baby gotowana 90g	7 marchewka baby gotowana 90g	7 marchewka baby gotowana 90g	7 marchewka baby gotowana 90g	7
roszponka 10g	roszponka 10g	7 roszponka 10g	7 roszponka 10g	7 roszponka 10g	7 roszponka 10g	7 roszponka 10g	7
połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7
serek kanapkowy ziołowy 60g	serek kanapkowy ziołowy 60g	7 serek kanapkowy ziołowy 60g	7 serek kanapkowy ziołowy 60g	7 serek kanapkowy ziołowy 60g	7 serek kanapkowy ziołowy 60g	7 serek kanapkowy ziołowy 60g	7
			jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 123	2 117	2 246	2 259	2 127	2 127	
białko (g)	99,5	98,7	109,1	115,7	100,6	100,6	
tłuszcz ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	56,2	56,2	
kwas tłuszczowy nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3	26,3	
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291	291	
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7	51,7	
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6	39,6	
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1	2835,1	

PIĄTEK 10.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY	ALIMENRY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g	4,9
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g 60g	1a, 1b,3,7	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 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,3,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7
sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a,9,10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a,9,10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a,9,10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g	1a,9,10	sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g	1a,9,10
kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200ml		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200ml		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200ml		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200ml		kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200ml	
maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml	
energia (kcal) 2 137		2 121		2 227		2 226		2 103	
białko (g) 101,7		101		110,4		115,9		102,7	
tłuszcz ogółem (g) 60,3		60,8		66,4		64,8		52,2	
kwasny tłuszczowe nasycone (g) 25		24,9		25,8		26		25,1	
węglowodany ogółem (g) 291,3		300,1		327,1		313		301,1	
mnożnik (g) 42,9		50,7		48,5		54,6		54,2	
siarowy (g) 34		33,8		51,3		36,7		44,6	
sól 2658,2		3609,6		2836,8		1851,8		3721,1	

SOBOTA 11.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Catering		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	margaryna	10g	7
ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g			marchew gotowana, kostka	90g	
miększa sałata	10g		miększa sałata	10g		miększa sałata	10g			miększa sałata	10g	
serek kanapkowy ziółowy	80g	7	serek kanapkowy ziółowy	80g	7	serek kanapkowy ziółowy	80g	7	7	serek kanapkowy ziółowy	80g	7
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g			szynka wieprzowa z kotta	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt			mus owocowy b/c	200g	
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g)	300g	9
leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,9	leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,9	leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,9	6,9	leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	6,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	1a	kasza bulgur	150g	1a
brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g			brokuł z wody	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml	
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	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a,1b,7	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	1a,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	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			roszponka	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10
						jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7
energetyka (kcal)	2 296			2 278			2 264				2 212	
białko (g)	104,3			104,3			107,4				107,2	
tłuszcz ogółem (g)	96,9			97,5			90,8				86,5	
kwas tłuszczowy nasycony (g)	36,5			36,4			29				28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2				260	
monosacharydy (g)	97,5			98,5			91,1				98,8	
błonnik (g)	18,5			18,3			35,7				29,2	
sól	3001			3006,1			3790,8				4062,6	

NIEDZIELA 12.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								
ALERGENY	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
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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	
	biała parówkowa z wody 60g		biała parówkowa z wody 60g		biała parówkowa z wody 60g		biała parówkowa z wody 60g		biała parówkowa z wody 60g	
	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na twardo 100g	3	jaja na miękko 100g	3	jaja na miękko 100g	3
	jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g 300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9
	puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) 9		puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) 9		ziemniaki z wody 200g 9		puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) 9		puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) 9	
	tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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	
	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7	serek grani 60g	7
	połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g	
					maśtanka 200ml	7	maśtanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 170		2 172		2 272		2 278		2 101	
białko (g)	101,5		98,4		110,2		116,9		101,4	
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		51,8	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4	
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6	
sód	253		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	



PONIEDZIALEK 13.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA	ALTERNIWA
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
papryka konserwowa 90g	marchew z wody, kostka 90g	90g marchew z wody, kostka 90g	90g papryka konserwowa 90g	90g marchew z wody, kostka 90g	90g marchew z wody, kostka 90g	90g marchew z wody, kostka 90g	90g papryka konserwowa 90g	90g marchew z wody, kostka 90g	90g marchew z wody, kostka 90g
rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g	7 rukola 10g
ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g
szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g	szynka wieprzowa gotowana 60g
gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9 krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g	1a,6,9 gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g
kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g	1a kasza bulgur 150g
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g	fasolka z wody 120g	120g fasolka z wody 120g	120g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g	120g fasolka z wody 120g	120g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g	120g fasolka z wody 120g	120g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g	120g fasolka z wody 120g	120g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziola) 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g	90g pomidor 90g
szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g	10g szpinak liście 10g
pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g	80g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g
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 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g	7 twaróg półtłusty plastry 60g
kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml	7 kefir 200ml
energia (kcal)	2 188	2 174	2 343	2 337	2 118	2 118	2 337	2 118	2 118
białko (g)	108,3	118,3	131,1	135,5	111,3	111,3	135,5	111,3	111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2	57,2	69,5	57,2	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	28,5	28,5	31,1	28,5	28,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315	315	300,9	315	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61	61	59,1	61	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2	48,2	40g	48,2	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5	3560,5	2256,3	3560,5	3560,5

energia (kcal)	2 188
białko (g)	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błonnik (g)	37,5
sód	2497,6

WTOREK 14.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ					
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW	catering		ALERGENY
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
ogórek małosolny 90g	burak gotowany, kostka 90g	ogórek małosolny 90g	ogórek małosolny 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g	połędwica z warzywami 60g
ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g	7 ser caprese 80g
banan zielony 1szt	banan 1szt	banan zielony 1szt	banan 1szt	banan 1szt	banan 1szt	banan 1szt	banan 1szt
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g
pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g	9 pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) 250g
ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g
marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g	marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a, 7 pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
ogórek małosolny 90g	burak gotowany, kostka 90g	ogórek małosolny 90g	ogórek małosolny 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g	burak gotowany, kostka 90g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g	7 serek kanapkowy z bazylią 80g
sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4 sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g
jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml	7 jogurt pitny naturalny 200ml
energia (kcal)	2 148	2 147	2 266	2 263	2 174	2 174	2 174
białko (g)	97	99,3	114,1	120,4	99,9	99,9	99,9
tłuszcze ogółem (g)	77,4	77,9	79,3	75,7	49,3	49,3	49,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	21,1	21,1	21,1
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3	281,3	281,3
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4	56,4	56,4
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8	35,8	35,8
sól	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2	3156,2	3156,2

SRODA 15.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie chrzanowym (topatka 180g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 200g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g	9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
surówka z kiszanej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g		surówka z kiszanej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g		duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 60g	1a,7	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7	margaryna 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		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
kietbasa parówkowa z wody 60g		kietbasa parówkowa z wody 60g		kietbasa parówkowa z wody 60g		kietbasa parówkowa z wody 60g		kietbasa parówkowa z wody 60g		kietbasa parówkowa z wody 60g	
kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml		kefir 200ml	
energia (kcal)	2 188	2 174		2 343		2 337		2 118		2 118	
białko (g)	108,3	108,3		131,1		135,5		111,3		111,3	
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9		71,3		69,5		57,2		57,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3		31,1		31,1		24,5		24,5	
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9		315,4		300,9		315		315	
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7		55,9		59,1		61		61	
błonnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2		48,2	
sól	2497,8	3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		3560,5	



	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
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
	połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g	
4	banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt	
	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9	zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia)	300g	9
	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej).	300g	7	ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej).	300g	7
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 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,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	tomat	90g		tomat	90g		tomat	90g		tomat	90g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
	pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy)	60g	
PN							jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)	2 271		2 267			2 273			2 273		2 179
	białko (g)	114,8		114,9			101,6			118,3		108,8
	tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2			72,8			71,4		58,5
	kwasny tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1			28,9			29,2		28,3
	węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5			332			317,4		321
	mono i disacharydy (g)	58,5		59,1			50,9			57,1		59,8
	błonnik (g)	35,5		35,8			53,3			38,7		46,1
	sód	3105,7		3545,8			3275,7			3183,4		3188,6

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALTY	LATWOSTRAWNA	ALTY	TY OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAŁYCH WŁODNIODANÓW	ALTY	RODZAJAŁOKOWA	ALTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALTY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtuszczone 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtuszczone 80g	7
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g	9
połędwica indyka duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a,9	połędwica indyka duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a,9
kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g		kasza bulgur 150g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g		buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 143	2 113		2 287		2 294		2 179	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
węglowodany (g)	50,2	53,5		59		57,7		49,8	
energia z białka (kcal)	18	18,1		18,8		19		18,2	
energia z węglowodanów (kcal)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
energia z tłuszczu (kcal)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
energia z alkoholu (kcal)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
energia (kJ)	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	



WTOREK 21.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								
ALERGENY	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) kielbasa biała wieprzowa z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) kielbasa biała wieprzowa z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) kielbasa biała wieprzowa z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) kielbasa biała wieprzowa z wody 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna na majonezie (jaja) 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) kielbasa biała wieprzowa z wody 60g	
	jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
	botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak młody z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól kompot 250ml		botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak młody z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola kompot 250ml		botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak młody z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól kompot 250ml		botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak młody z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola kompot 250ml		botwinkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, botwinka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) ziemniak młody z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola kompot 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	
	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g twaróg plastry 80g warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g twaróg plastry 80g warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g twaróg plastry 80g warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g twaróg plastry 80g warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g twaróg plastry 80g warzywna zapiekanka ryżowa z mięsem drobiowym (mielone mięso z indyka, ryż brązowy, marchew, pietruszka, cukinia, passata pomidorowa, olej rzepakowy, sól, ziola)	
					kefir 150g		kefir 150g			
	energia (kcal) 2 144 białko (g) 108,4 tłuszcze ogółem (g) 54,1 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,1 węglowodany ogółem (g) 265,8 mono i disacharydy (g) 56 błonnik (g) 21,5 sód 2064,4		2 123 108,2 54,6 31,9 265,3 57 20,9 2971,9		2 216 117,1 57,6 32,8 290,3 51,3 36,4 3189		2 228 124,2 76,4g 33,1 276,1 58,1 22,3 2237,6		2 186 102,8 47,5 32,8 284,9 58,8 32,1 3157,5	


ŚRODA 22.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						iKaterm	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMALNYCH 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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 odtuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtuszczony 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	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 z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3
surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g		marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo 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	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	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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 bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7
szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g		szynka wiejska parzona 60g	
				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 185	2 178		2 299		2 291		2 242	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodory ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mleko i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
biomnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 23.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ					
ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY	ALBEMBY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Gocatering		ALBEMBY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margarvna 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g
jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 250g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	zupa dyniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, dynia 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margarvna 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem z wody, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)
		jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g		
energia (kcal)	2 289	2 249	2 259	2 355	2 201	2 289	2 289
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5	99,7	99,7
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8	71,1	71,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4	26,1	26,1
węglowodany ogółem (g)	328,5	328	323,5	325,9	313,1	328,5	328,5
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2	50,3	50,3
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36	26,1	26,1
sól	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8	2019,3	2019,3

PIĄTEK 24.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH 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	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	margaryna 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 z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 150g	3,10	pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtuszczone, sól, pieprz) 150g	3,10
kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g		kietbasa żywiecka 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1a,9
pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4	pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, ziola prowansalskie) 200g	4
surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g	
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 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	
pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7
sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtuszczone, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, majonez odtuszczone, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g, 10g,10g)	3,9,10
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 162	2 145		2 305		2 366		2 147	
białko (g)	102	102		122,5		126,9		103,9	
tłuszcze ogółem (g)	55,4	56		70,5		80,5		46,2	
wasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1		22,7		23,2		22,1	
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9		304,9		298,2		295,7	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6		50,9		57,1		50,4	
błonnik (g)	32,6	32,4		50		35,9		43,8	
sód	3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8	

SOBOTA 25.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYZ	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 80g		szynka z kurczaka parzona 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		cukinia gotowana plastry 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7	twaróg plastry 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
				jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7		
energia (kcal)	2 125	2 119		2 254		2 301		2 012	
białko (g)	104,3	104,3		117,4		126		107,2	
tłuszcze ogółem (g)	69,9	67,5		70,8		62,9		46,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260	
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8	
błonnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6	

NIEDZIELA 26.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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	
kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g		kiełbasa krakowska 60g	
jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 150g (100, 50g)	3,7	jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 150g (100, 50g)	3,7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	1a	schab gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, pomidory z puszki, sól, zioła)	1a	schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 80g	7
pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) 60g	4
				jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 136	2 106	2 219	2 217	2 092				
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8				
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	51,3				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1				
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9				
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5				
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8				
sól	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1				

PONIEDZIAŁEK 27.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7	serek kanapkowy z przyprawami 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pieczarki, marchew, ziemniaki, nać pietruszki) 300g	1a,9
pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pałka z kurczaka duszona w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszena, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9
ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g		ziemniaki gniecione 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,1b,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7	twaróg półtłusty w plastrach 60g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 150ml	
energia (kcal)	2 166	2 139	2 212	2 206	2 188						
białko (g)	103,6	103,6	139,3	141,4	135,7						
tłuszcz ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	50,5						
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3						
węglowodany ogółem (g)	311,2	311,8	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 28.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTBIAŁKOWA	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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7	serek śmietankowy kanapkowy 80g	7	serek śmietankowy kanapkowy 60g	7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g	
ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g		ziemniak pieczony 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką 80g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 195	2 169		2 288		2 295		2 129	
białko (g)	99,5	101,1		108,3		114,2		109,4	
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7		74,6		73,2		52,1	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6		24,4		24,6		23,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1		321,4		308		312,9	
mono i disacharydy (g)	49	50		41,4		58,7		51,8	
błonnik (g)	33,1	32		50,9		37,3		45,4	
sód	2930,6	3840,5		3100,7		2228,8		4055,1	



ŚRODA 29.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g	3, 10	pastą jajeczną z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g	3, 10
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion 150g)	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion 150g)	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion 150g)	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion 150g)	1a,3	gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion 150g)	1a,3
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g	1a,3	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g	1a,3	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g	1a,3	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g	1a,3	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g	1a,3
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g	1a,3	kasza bulgur 150g	1a	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g	1a,3	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g	1a,3
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		burak gotowany 150g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g		burak gotowany 150g		burak gotowany 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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	
kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g		kietbasa krakowska 60g	
ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 165	2 168	2 379	2 395	2 192				
białko (g)	102,1	103,1	132,9	145,5	137,2				
tłuszcz ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	51,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8				
węglowodany ogółem (g)	319,9	319,5	327,1	322,8	319,4				
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 30.04.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH 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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		ogórek zielony 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 120g	7	serek grani z pietruszką 90g	7
szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 200g	9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g		tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtuszczone majonez) 60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtuszczone majonez) 60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtuszczone majonez) 60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtuszczone majonez) 60g	3,10	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, ziola, odtuszczone majonez) 60g	3,10
zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7	zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g	3,7
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 137	2 118		2 218		2 236		2 155	
białko (g)	100,2	100,2		101,2		107,5		103,2	
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54		59,8		58,6		51,5	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3		19,1		19,3		18,5	
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7		341		327,3		329,1	
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8		49,6		55,4		58,1	
błonnik (g)	28,1	27,8		47,6		31,5		39,8	
sód	1831,7	2873,6		2138,9		926,5		3024,9	