


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 |

| SRODA 1.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | | | catering | | |
|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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 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 | |
| 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 | |
| 25 | | | | mandarynka 1szt | | mandarynka 1szt | | | | |
| zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | 9 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | 9 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | 9 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | 9 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | 9 | |
| jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | |
| pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g | 1a,3,7 | pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g | 1a,3,7 | pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g | 1a,3,7 | pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g | 1a,3,7 | pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g | 1a,3,7 | |
| surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g | | cukinia gotowana 150g | | surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g | | mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola) 150g | 7 | cukinia gotowana 150g | | |
| kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a,1b | pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a,1b | | | |
| herbata czarna 250ml | | 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 | | |
| frankfurterka z wody 60g | | frankfurterka z wody 60g | | frankfurterka z wody 60g | | frankfurterka z wody 60g | | frankfurterka z wody 60g | | |
| ser żółty morski 60g | 7 | ser żółty 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) | 2 085 | | 2 078 | | 2 389 | | 2 391 | | 2 142 | |
| białko (g) | 104,1 | | 104,1 | | 136,9 | | 143,5 | | 137,2 | |
| tłuszcz ogółem (g) | 65,8 | | 66,4 | | 71,9 | | 70,9 | | 51,8 | |
| kwas tłuszczowy nasycony (g) | 26,7 | | 26,6 | | 27,4 | | 28 | | 26,8 | |
| węglowodany ogółem (g) | 315,9 | | 316,5 | | 327,1 | | 312,8 | | 328,4 | |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | | 59,9 | | 58,1 | | 44,2 | | 50,8 | |
| biłomnik (g) | 34,9 | | 34,7 | | 51,9 | | 37,4 | | 46,6 | |
| sól | 2500,1 | | 3405,2 | | 3053,2 | | 1965,2 | | 3584,3 | |

| CZWARTEK 2.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALERGENY |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g serek grani z pietruszką 90g szynka drobiowa gotowana 80g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g serek grani z pietruszką 90g szynka drobiowa gotowana 80g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g serek grani z pietruszką 120g szynka drobiowa gotowana 80g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g serek grani z pietruszką 90g szynka drobiowa gotowana 80g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g serek grani z pietruszką 90g szynka drobiowa gotowana 80g | 1a 7 |
| 25 | | | | gruszka 1szt | | gruszka 1szt | | | |
| zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 9 1a | zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 9 1a | zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 9 1a | zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 9 1a | zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina łopatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 9 1a |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | 1a, 1b, 7 | pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | 1a, 1b, 7 | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziota, odtłuszczony majonez) 60g zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziota, odtłuszczony majonez) 60g zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziota, odtłuszczony majonez) 60g zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziota, odtłuszczony majonez) 60g zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta mięsna drobiowa (mięso drobiowe gotowane, ziota, odtłuszczony majonez) 60g zapiekanka ziemniaczana z twarogiem i szpinakiem (ziemniaki 100g, twaróg 50g, jaja, masto, pietruszka, oregano, szpinak) 200g | 1a 7 |
| PN | | | | jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 029 | 2 011 | | 2 208 | | 2 226 | | 2 025 | |
| białko (g) | 100,2 | 100,2 | | 101,2 | | 107,5 | | 103,2 | |
| tłuszcz ogółem (g) | 51,4 | 52 | | 52,8 | | 51,6 | | 48,5 | |
| kwasy 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 | |

| PODSTAWOWA | ALTERNATYWA | ŁATWOSTRAWNA | ALTERNATYWA | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALTERNATYWA | BOGATOBIALKOWA | ALTERNATYWA | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²⁾ | ALTERNATYWA |
|--|---------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|---|---------------|
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 80g domowa szynka wieprzowa 80g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchewka baby z wody 90g sałata zielona 10g mozzarella kulki 60g domowa szynka wieprzowa 60g | 1a 7 |
| z | | | | banan zielony 1szt | 1szt | banan 1szt | 1szt | | |
| krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g kompot 250ml | 9 1a,3,4,9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g ziemniaki z wody 200g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,4,9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g ziemniaki z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g kompot 250ml | 9 1a,3,4,9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g ziemniaki z wody 200g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,4,9 | krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, pietruszka, marchew 50g, pietruszka nać, olej rzepakowy) 300g dorsz w cieście duszony z tymiankiem (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 200g ziemniaki z wody 200g buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,4,9 |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g | 1a, 1b,3, 7 | pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g | 1a, 1b,3, 7 | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna razowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka wieprzowa parzona 60g naleśnik z kremowym nadzieniem twarogowym (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) 100g | 1a 7 |
| | | | | kefir 150g | 7 | kefir 150g | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 096 | 2 101 | | 2 210 | | 2 216 | | 2 105 | |
| białko (g) | 105,2 | 105,2 | | 94,4 | | 100,5 | | 105,3 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 57 | 57,6 | | 58,9 | | 57,7 | | 48,9 | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 18,8 | 18,7 | | 18,8 | | 19,1 | | 18,9 | |
| węglowodany ogółem (g) | 329,6 | 330,2 | | 344,6 | | 329,9 | | 340,4 | |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 | 59,5 | | 52,3 | | 58,5 | | 59,8 | |
| błonnik (g) | 30,8 | 30,6 | | 45,3 | | 30,8 | | 41,5 | |
| sól | 2296 | 3201,1 | | 3392,8 | | 2473,5 | | 3358,9 | |

| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
|---|--|--|---|--|-----------|
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g czarne oliwki połówki 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego capri w plastrach 90g (60g, 30g) z czerwonym pesto (suszone pomidory) pierś z indyka gotowana 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g czarne oliwki połówki 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego capri w plastrach 90g (60g, 30g) z czerwonym pesto (suszone pomidory) pierś z indyka gotowana 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g czarne oliwki połówki 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego capri w plastrach 90g (60g, 30g) z czerwonym pesto (suszone pomidory) pierś z indyka gotowana 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g czarne oliwki połówki 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego capri w plastrach 90g (60g, 30g) z czerwonym pesto (suszone pomidory) pierś z indyka gotowana 60g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchew w kostkach gotowana 90g sałata zielona 10g ser typu włoskiego capri w plastrach 90g pierś z indyka gotowana 60g | |
| krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g kroket jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól kompot | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g pieczony kroket jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła kompot | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g pieczony kroket jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól kompot | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g pieczony kroket jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła kompot | krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g pieczony kroket jajeczny z kalafior w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) ziemniak z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła kompot | |
| PODWIECZOREK: | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser żółty plastry 80g pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g pasta z makreli w sosie własnym z twarogiem 100g | |
| PN | | | | | |
| energia (kcal) | 2 096 | 2 080 | 2 210 | 2 216 | 2 125 |
| białko (g) | 97,2 | 97,2 | 94,4 | 100,5 | 100,3 |
| tłuszcze ogółem (g) | 57 | 57,6 | 58,9 | 57,7 | 48,9 |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 18,8 | 18,7 | 18,8 | 19,1 | 18,9 |
| węglowodany ogółem (g) | 329,6 | 330,2 | 344,6 | 329,9 | 340,4 |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 | 59,5 | 52,3 | 58,5 | 59,8 |
| biłonnik (g) | 30,8 | 30,6 | 45,3 | 30,8 | 41,5 |
| sól | 2296 | 3201,1 | 3392,8 | 2473,5 | 3358,9 |

| | |
|--------------------------------|-------|
| energia (kcal) | 2 096 |
| białko (g) | 97,2 |
| tłuszcze ogółem (g) | 57 |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 18,8 |
| węglowodany ogółem (g) | 329,6 |
| mono i disacharydy (g) | 58,5 |
| biłonnik (g) | 30,8 |
| sól | 2296 |

| NIEDZIELA 5.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | |
|--|---|--|---|---|---|---|---|
| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g miks sałat 10g sałatka jarzynowa z jajkiem (jaja, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g,30g,30g,20g,10g,10g) kietbaski białe koktajlowe z wody 60g |
| sernik 100g | sernik 100g | sernik b/c 100g | sernik 150g | sernik 100g | sernik 100g | sernik 100g | sernik 100g |
| barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g pieczone udko kaczki (kaczka 120g, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml | barszcz biały z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, ziemniaki, mąka pszenna) 300g 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, ziola) 150g ziemniak pieczony 200g bukiet warzyw z wody 120g kompot 250ml |
| PODWIECZOREK: | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) | | pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g papryka żółta 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g papryka żółta 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchew z wody, kostka 90g szpinak liście 10g twaróg półtłusty plastry 60g szynka drobiowa w galarecie 100g |
| | | jogurt naturalny 150ml | | jogurt naturalny 150ml | | | |
| energia (kcal) | 2 167 | 2 145 | 2 280 | 2 310 | 2 196 | 2 196 | 2 196 |
| białko (g) | 105,8 | 105,6 | 113 | 121,2 | 108,7 | 108,7 | 108,7 |
| tłuszcz ogółem (g) | 62,4 | 62,9 | 64,3 | 64,3 | 54,2 | 54,2 | 54,2 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 24,6 | 24,5 | 24,6 | 24,8 | 24,7 | 24,7 | 24,7 |
| węglowodany ogółem (g) | 276 | 275,5 | 291 | 277,3 | 287,3 | 287,3 | 287,3 |
| mono i disacharydy (g) | 56,9 | 47,2 | 51,7 | 57,4 | 58,7 | 58,7 | 58,7 |
| błonnik (g) | 26,2 | 25,6 | 40,8 | 26,7 | 37,4 | 37,4 | 37,4 |
| sód | 1166,8 | 2074,3 | 2263,6 | 1368 | 2253,4 | 2253,4 | 2253,4 |

| PONIEDZIAŁEK 6.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | | | iCatering | |
|--|---|---|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g ser żółty odtłuszczony plastry 80g szynka gotowana z kurczaka 60g | | | | | |
| makowiec 100g | babka piaskowa 100g | makowiec b/c 100g | babka piaskowa 100g | | | | | | |
| rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g kompot 250ml | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g kompot 250ml | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g Indyk duszony w sosie własnym (filet z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) ziemniak z wody 200g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml | bulion warzywny (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) ziemniak z wody 200g marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g kompot 250ml | | | | | |
| PODWIECZOREK | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) | | pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g burak gotowany plastry 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) | | | | | |
| PN | | | kefir 200g | kefir 200g | | | | | |
| energia (kcal) | 2 191 | 2 175 | 2 344 | 2 351 | 2 220 | | | | |
| białko (g) | 103,2 | 101 | 114,8 | 120,9 | 116,1 | | | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 69,7 | 70,1 | 75,5 | 74,2 | 51,5 | | | | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,9 | 34,7 | 35,5 | 35,7 | 25 | | | | |
| węglowodany ogółem (g) | 320,9 | 321,8 | 353,4 | 329,3 | 342,3 | | | | |
| mono i disacharydy (g) | 59,9 | 55,9 | 55,7 | 59,5 | 53,8 | | | | |
| błonnik (g) | 27,4 | 26,6 | 43,7 | 29,6 | 38,5 | | | | |
| sód | 2828,5 | 3756,5 | 2 996,30 | 2100,8 | 3915,1 | | | | |

WTOREK 7.04.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



| PODSTAWOWA | ALBEMBY | LATWOSTRAWNA | ALBEMBY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALBEMBY | BOGATOBIALKOWA | ALBEMBY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALBEMBY |
|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|---|---------|
| herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml |
| pieczywo pszenno-żytnie | 90g | 1a,1b pieczywo pszenne | 90g | 1a pieczywo pszenne razowe | 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie | 90g | 1a,1b pieczywo graham | 90g |
| masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 margaryna | 10g |
| pomidor | 90g | 90g pomidor | 90g | 90g pomidor | 90g | 90g pomidor | 90g | 90g pomidor | 90g |
| roszponka | 10g | 10g roszponka | 10g | 10g roszponka | 10g | 10g roszponka | 10g | 10g roszponka | 10g |
| serek grani | 60g | 7 serek grani | 60g | 7 serek grani | 60g | 7 serek grani | 60g | 7 serek grani | 60g |
| szynka wieprzowa gotowana | 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana | 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana | 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana | 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana | 60g |
| 25 | | | | jabtko | 150g | jabtko | 150g | | |
| 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 zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, marchew, sól, pieprz, ziola) | 300g |
| 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 pomidorowym (mięso wieprzowe 170g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) | 250g | 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 |
| ziemniaki gniecione | 200g | 200g ziemniaki gniecione | 200g | 200g ziemniaki z wody | 200g | 200g ziemniaki gniecione | 200g | 200g ziemniaki gniecione | 200g |
| bukiet warzyw z wody | 120g | 120g bukiet warzyw z wody | 120g | 120g bukiet warzyw z wody | 120g | 120g bukiet warzyw z wody | 120g | 120g bukiet warzyw z wody | 120g |
| kompot | 250ml | 250ml kompot | 250ml | 250ml kompot | 250ml | 250ml kompot | 250ml | 250ml kompot | 250ml |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto | 60g | 1a, 1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) | 60g | 1a, 1b,7 | |
| herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml |
| pieczywo pszenno-żytnie | 90g | 1a,1b pieczywo pszenne | 90g | 1a pieczywo pszenne razowe | 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie | 90g | 1a,1b pieczywo graham | 90g |
| masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 masto extra | 10g | 7 margaryna | 10g |
| papryka konserwowa | 90g | 90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | 90g papryka konserwowa | 90g | 90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g | 90g pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) | 90g |
| miks sałat | 10g | 10g miks sałat | 10g | 10g miks sałat | 10g | 10g miks sałat | 10g | 10g miks sałat | 10g |
| mozzarella kulki z pietruszką | 80g | 7 mozzarella kulki z pietruszką | 80g | 7 mozzarella kulki z pietruszką | 80g | 7 mozzarella kulki z pietruszką | 80g | 7 mozzarella kulki z pietruszką | 80g |
| połędwica sopočka | 60g | 60g połędwica sopočka | 60g | 60g połędwica sopočka | 60g | 60g połędwica sopočka | 60g | 60g połędwica sopočka | 60g |
| 26 | | | | jogurt naturalny | 150g | 7 jogurt naturalny | 150g | 7 | |
| energia (kcal) | 2 032 | 2 042 | 2 334 | 2 356 | 2 195 | | | | |
| białko (g) | 105,1 | 103,9 | 116,9 | 121,6 | 118,4 | | | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,6 | 66,2 | 71,9 | 70,3 | 51,5 | | | | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 24,4 | 24,2 | 25 | 25,1 | 24,4 | | | | |
| węglowodany ogółem (g) | 310,4 | 310 | 332,1 | 318,2 | 322,1 | | | | |
| mono i disacharydy (g) | 48 | 49 | 50,4 | 48,5 | 51,2 | | | | |
| błonnik (g) | 30,3 | 30 | 48,1 | 33,9 | 41,4 | | | | |
| sód | 2327,6 | 3235,4 | 2497,7 | 1505,1 | 3405,2 | | | | |

| PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMYKALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALERGENY |
|--|---------------------|--|------------------|---|------------------|--|---------------------|--|------------------|
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtuszczony, nać, sól, pieprz) 150g kietbasa wiejska z wody 60g | 1a,1b 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna (majonez odtuszczony, nać, sól, pieprz) 150g kietbasa wiejska z wody 60g | 1a 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna z rzodkiewką (majonez odtuszczony, nać, sól, pieprz) 150g kietbasa wiejska z wody 60g | 1a 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna (majonez odtuszczony, nać, sól, pieprz) 150g kietbasa wiejska z wody 60g | 1a,1b 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g sałata zielona 10g pasta jajeczna (majonez odtuszczony, nać, sól, pieprz) 150g kietbasa wiejska z wody 60g | 1a 7 3, 10 |
| 25 | | | | | | | | | |
| zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, zioła) 250g (6szt.) kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,7 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, zioła) 250g (6szt.) sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,7 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, zioła) 250g (6szt.) kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,7 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, zioła) 250g (6szt.) sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,7 | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, zioła) 250g (6szt.) sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna) 120g kompot 250ml | 9 1a,3,7 |
| PODWIECZOREK: | | | | | | | | | |
| | | | | pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, paszтет drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | pieczywo przenno-żytnie 30g, paszтет drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g | 1a,1b 7 4,7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g | 1a 7 4,7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa czerwona 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g | 1a 7 4,7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g | 1a,1b 7 4,7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g burak gotowany plastry 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 90g szynka drobiowa kanapkowa 80g | 1a 7 4,7 |
| | | | | kefir 200g | 7 | kefir 200g | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 023 | 2 007 | 2 250 | 2 317 | 2 116 | | | | |
| 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 | | | | |
| białki tłuszczowe | 27 | 26,8 | 27,6 | 27,8 | 26,9 | | | | |
| białkowe (g) | 299,6 | 298,9 | 303,6 | 301,6 | 297,2 | | | | |
| węglowodany ogółem (g) | 50,2 | 51,8 | 42,3 | 48,9 | 43,1 | | | | |
| mono i disacharydy (g) | 25,8 | 26,1 | 41,9 | 28,8 | 37,4 | | | | |
| błonnik (g) | 302,5 | 3867,4 | 3123,2 | 2189,4 | 3971 | | | | |

ener
białko
tłuszc
białko
węglow
mono i
błonnik
sól

| CZWARTEK 9.04.2026 | | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | catering | | |
|--|--|--|--|--|----------------------|--|----------------------|-----------|
| ALB | ALB | ALB | ALB | ALB | ALB | ALB | ALB | ALB |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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 | |
| 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 | 90g pomidor 90g | 90g pomidor 90g | 90g pomidor 90g | 90g pomidor 90g | | | | |
| miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | | | | |
| mozzarella plastry 60g | 7 mozzarella plastry 60g | 7 mozzarella plastry 60g | 7 mozzarella plastry 60g | 7 mozzarella plastry 60g | 7 | | | |
| plastry kurczaka gotowanego 60g | 60g plastry kurczaka gotowanego 60g | 60g plastry kurczaka gotowanego 60g | 60g plastry kurczaka gotowanego 60g | 60g plastry kurczaka gotowanego 60g | | | | |
| 25 | | | 100g mandarynka | 100g mandarynka | | | | |
| zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) | 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, zioła, sól, pieprz) | klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | klops duszony w sosie warzywnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) | | | | |
| 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 | 120g fasolka szparagowa z wody 120g | 120g fasolka szparagowa z wody 120g | 120g fasolka szparagowa z wody 120g | 120g fasolka szparagowa z wody 120g | | | | |
| kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | | | | |
| PODWIECZOREK: | | | 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 |
| herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenne 90g | 1a pieczywo pszenne razowe 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo graham 90g | 1a | | | |
| masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 margaryna 10g | 7 | | | |
| ogórek 90g | 90g marchewka baby gotowana 90g | 90g ogórek 90g | 90g marchewka baby gotowana 90g | 90g marchewka baby gotowana 90g | | | | |
| roszponka 10g | 10g roszponka 10g | 10g roszponka 10g | 10g roszponka 10g | 10g roszponka 10g | | | | |
| polędwica z warzywami 60g | 60g polędwica z warzywami 60g | 60g polędwica z warzywami 60g | 60g polędwica z warzywami 60g | 60g polędwica z warzywami 60g | | | | |
| serek kanapkowy ziółowy 60g | 7 serek kanapkowy ziółowy 60g | 7 serek kanapkowy ziółowy 60g | 7 serek kanapkowy ziółowy 60g | 7 serek kanapkowy ziółowy 60g | 7 | | | |
| | | | 150g jogurt naturalny | 150g jogurt naturalny | 7 | | | |
| energia (kcal) | 2 093 | 2 077 | 2 246 | 2 259 | | | 2 027 | |
| białko (g) | 99,5 | 98,7 | 109,1 | 115,7 | | | 100,6 | |
| tluszcz ogółem (g) | 74,3 | 74,9 | 80,1 | 79,1 | | | 56,2 | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,2 | 26,1 | 26,8 | 27,4 | | | 26,3 | |
| węglowodany ogółem (g) | 278,5 | 280,6 | 291 | 276,8 | | | 291 | |
| mono i disacharydy (g) | 49,8 | 52,6 | 43,7 | 49,8 | | | 51,7 | |
| błonnik (g) | 28 | 29 | 44,3 | 29,7 | | | 39,6 | |
| sód | 1750,9 | 2725,3 | 1918,8 | 830,9 | | | 2835,1 | |

| PIĄTEK 10.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | | | catering | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY | ALBEMBY |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenne 90g | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | |
| pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | |
| roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | |
| serek wiejski z koperkiem 100g | serek wiejski z koperkiem 100g | serek wiejski z koperkiem 60g | serek wiejski z koperkiem 60g | serek wiejski z koperkiem 100g | serek wiejski z koperkiem 100g | serek wiejski z koperkiem 100g | serek wiejski z koperkiem 60g | serek wiejski z koperkiem 60g | |
| połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | połędwica drobiowa 60g | |
| 25 | | jabtko 1szt | | jabtko 1szt | | | | | |
| barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g | barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g | barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | |
| ryż jaśminowy 150g | ryż jaśminowy 150g | ryż jaśminowy 150g | ryż jaśminowy 150g | 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 | 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 | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g | | pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenne 90g | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | |
| ogórek zielony 90g | pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g | ogórek zielony 90g | ogórek zielony 90g | ogórek zielony 90g | pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g | ogórek zielony 90g | pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g | ogórek zielony 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 | sałata zielona 10g | |
| serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | serek śmietankowy 60g | |
| sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa i ogórkiem 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | sałatka z kaszą bulgur, selerem, szynka drobiowa (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | |
| kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 200g | |
| 200ml | | maślanka 200ml | | maślanka 200ml | | | | | |
| energia (kcal) | 2 016 | 2 021 | 2 257 | 2 276 | 2 033 | | | | |
| białko (g) | 102,7 | 103 | 111,4 | 114,9 | 101,7 | | | | |
| tłuszcze 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 | 299,1 | 331,1 | 313 | 303,1 | | | | |
| mono i disacharydy (g) | 42,9 | 50,7 | 48,5 | 54,6 | 54,2 | | | | |
| błonnik (g) | 34 | 33,8 | 51,3 | 36,7 | 44,6 | | | | |
| sód | 2658,2 | 3609,6 | 2826,8 | 1851,8 | 3721,1 | | | | |

SOBOTA 11.04.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



| ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY |
|---|---|---|---|---|----------------------|
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | 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 | pieczywo pszenne 90g | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | |
| ogórek kiszony 90g | marchew gotowana, kostka 90g | ogórek kiszony 90g | marchew gotowana, kostka 90g | marchew gotowana, kostka 90g | |
| miks sałat 10g | miks sałat 10g | miks sałat 10g | miks sałat 10g | miks sałat 10g | |
| serek kanapkowy ziółowy 80g | serek kanapkowy ziółowy 80g | serek kanapkowy ziółowy 80g | serek kanapkowy ziółowy 80g | serek kanapkowy ziółowy 80g | |
| szynka wieprzowa z kotta 60g | szynka wieprzowa z kotta 60g | szynka wieprzowa z kotta 60g | szynka wieprzowa z kotta 60g | szynka wieprzowa z kotta 60g | |
| | | banan zielony 1szt | banan 1szt | | |
| koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g) 300g | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g) 300g | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g) 300g | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g) 300g | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g) 300g | |
| leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g | leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g | leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g | leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g | leczo (tofu naturalne 100g, cukinia 50g, pomidory, marchew, papryka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g | |
| kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | |
| brakut z wody 150g | brakut z wody 150g | brakut z wody 150g | brakut z wody 150g | brakut z wody 150g | |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g | pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g | | |
| 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 | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | |
| pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | pomidor 90g | |
| roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | |
| ser typu włoskiego plastry 60g | ser typu włoskiego plastry 60g | ser typu włoskiego plastry 60g | ser typu włoskiego plastry 60g | ser typu włoskiego plastry 60g | |
| pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g | pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g | |
| majonezie | majonezie | majonezie | majonezie | majonezie | |
| | | jogurt naturalny 150g | jogurt naturalny 150g | | |
| energia (kcal) | 2 018 | 2 007 | 2 278 | 2 264 | 2 056 |
| białko (g) | 104,3 | 102,2 | 113,5 | 114,3 | 101,3 |
| tłuszcz ogółem (g) | 60,9 | 61,5 | 72,6 | 70,8 | 52,8 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 19,5 | 19,4 | 20,1 | 20,1 | 19,6 |
| węglowodany ogółem (g) | 297,9 | 289,9 | 319,3 | 297,3 | 299,6 |
| mono i disacharydy (g) | 41,9 | 45,9 | 40,9 | 37 | 33,2 |
| błonnik (g) | 26,6 | 26,2 | 43,5 | 29 | 37,3 |
| sól | 2961,4 | 3887 | 3128,5 | 2031,7 | 4024,3 |

| | |
|-------------------------------|--------|
| energia (kcal) | 2 018 |
| białko (g) | 104,3 |
| tłuszcz ogółem (g) | 60,9 |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 19,5 |
| węglowodany ogółem (g) | 297,9 |
| mono i disacharydy (g) | 41,9 |
| błonnik (g) | 26,6 |
| sól | 2961,4 |

| NIEDZIELA 12.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------|-----------|
| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenne 90g | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | 1a |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | 7 |
| ogórek kiszony 30g | burak gotowany, plastry 30g | ogórek kiszony 30g | ogórek kiszony 30g | burak gotowany, plastry 30g | burak gotowany, plastry 30g | burak gotowany, plastry 30g | |
| miks sałat 10g | miks sałat 10g | 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 | biała parówkowa z wody 60g | biała parówkowa z wody 60g | |
| jaja na twardo 100g | jaja na miękko 100g | jaja na twardo 100g | jaja na miękko 100g | jaja na miękko 100g | jaja na miękko 100g | jaja na miękko 100g | 3 |
| | | gruszka 1szt | gruszka 1szt | gruszka 1szt | | | |
| rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | | |
| puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) | puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) | ziemniaki z wody 200g | puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) | puree ziemniaki i seler z tymiankiem 200g (70:30) | | | |
| 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 | | | |
| PODWIECZOREK: | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | | | |
| 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 | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | 1a |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | 7 |
| tomato 90g | tomato 90g | tomato 90g | tomato 90g | tomato 90g | tomato 90g | tomato 90g | |
| miks sałat 10g | sałata masłowa 10g | sałata masłowa 10g | sałata masłowa 10g | sałata masłowa 10g | sałata masłowa 10g | sałata masłowa 10g | |
| serek grani 60g | serek grani 60g | serek grani 60g | serek grani 60g | serek grani 60g | serek grani 60g | serek grani 60g | 7 |
| szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | szynka drobiowa w galarecie 60g | |
| | | maślanka 200ml | maślanka 200ml | maślanka 200ml | | | |
| energia (kcal) | 2 079 | 2 072 | 2 272 | 2 278 | 2 001 | | |
| białko (g) | 101,5 | 98,4 | 110,2 | 116,9 | 101,4 | | |
| tłuszcz ogółem (g) | 54 | 54,5 | 60,2 | 58,4 | 51,8 | | |
| kwasy 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 | 2533 | 2975,8 | 2703,1 | 1639,2 | 3574,9 | | |

| ALTERNITYWY | ALTERNITYWY | ALTERNITYWY | ALTERNITYWY | ALTERNITYWY | ALTERNITYWY |
|---|---------------------------|---|------------------------|---|---------------------------|
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 1a 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g ser żółty 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 1a,1b 7 7 7 7 |
| 25 | | | | | |
| krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 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) kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła) 120g kompot 250ml | 9 9 1a,6,9 1a | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 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) kasza bulgur 150g fasolka z wody 120g kompot 250ml | 9 9 1a,6,9 1a | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 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) kasza bulgur 150g fasolka z wody 120g kompot 250ml | 9 9 1a,6,9 1a |
| PODWIECZOREK: | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g | 1a 7 7 7 | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) | 1a,1b,7 |
| PN | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g pasta z szynki drobiowej (szynka, oliwa) 80g twaróg półtłusty plastry 60g | 1a 7 7 7 | kefir 200ml | 7 |
| energia (kcal) | 2 188 | 2 174 | 2 343 | 2 337 | 2 118 |
| białko (g) | 106,3 | 118,3 | 131,1 | 135,5 | 111,3 |
| tłuszcz ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 |
| węglowod. nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 28,5 |
| węglowod. ogółem (g) | 304,3 | 304,9 | 315,4 | 300,9 | 315 |
| mono i disacharydy (g) | 58,8 | 57,7 | 55,9 | 59,1 | 61 |
| błonnik (g) | 37,5 | 37,3 | 54,5 | 40g | 48,2 |
| sól | 2497,6 | 3402,7 | 3050,7 | 2256,3 | 3560,5 |

| WTOREK 14.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|---|----------|---|----------|--|-----------|---|-----------|---|----------|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | 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 małosolny 90g | | burak gotowany, kostka 90g | | ogórek małosolny 90g | | burak gotowany, kostka 90g | | burak gotowany, kostka 90g | |
| roszponka 10g | | roszponka 10g | | roszponka 10g | | roszponka 10g | | roszponka 10g | |
| połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 80g | | połędwica z warzywami 60g | |
| ser caprese 80g | 7 | ser caprese 80g | 7 | ser caprese 80g | 7 | ser caprese 80g | 7 | ser caprese 80g | 7 |
| 25 | | | | jabłko 150g | | jabłko 150g | | | |
| 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 |
| pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | 9 | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | 9 | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | 9 | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | 9 | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | 9 |
| ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | |
| marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g | | marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g | | marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g | | marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g | | marchew tarta (marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa, sól) 120g | |
| kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g | 1a, 1b, 7 | pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g | 1a, 1b, 7 | | |
| herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b | pieczywo pszenne 90g | 1a | pieczywo pszenne razowe 90g | 1a | pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b | pieczywo graham 90g | 1a |
| masto extra 10g | 7 | masto extra 10g | 7 | masto extra 10g | 7 | masto extra 10g | 7 | margaryna 10g | 7 |
| pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | | pieczony mielony z warzywami (wieprzowina, drób, cukinia, marchew, pietruszka, nać) | |
| ziemniaki z wody 80g | 7 | ziemniaki z wody 80g | 7 | ziemniaki z wody 80g | 7 | ziemniaki z wody 80g | 7 | ziemniaki z wody 80g | 7 |
| 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 odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g | 1a,3, 4 | sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny razowy 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 odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g | 1a,3,4 |
| PN | | | | jogurt pitny naturalny 200ml | 7 | jogurt pitny naturalny 200ml | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 058 | | 2 057 | | 2 276 | | 2 273 | | 2 084 |
| białko (g) | 97 | | 99,3 | | 114,1 | | 120,4 | | 99,9 |
| tłuszcze ogółem (g) | 79,4 | | 79,9 | | 81,3 | | 79,7 | | 51,3 |
| kwaszy tłuszczowe nasycone (g) | 31 | | 30,9 | | 31 | | 31,3 | | 21,1 |
| węglowodany ogółem (g) | 272,3 | | 276,1 | | 287,3 | | 272,4 | | 281,3 |
| mono i disacharydy (g) | 59,7 | | 59,9 | | 59,5 | | 55,7 | | 56,4 |
| błonnik (g) | 26 | | 26 | | 40,6 | | 26 | | 35,8 |
| sód | 2114,6 | | 3041,2 | | 3211,4 | | 2236,7 | | 3156,2 |

| ŚRODA 15.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | logoterapia | |
|---|-------------|--|--|---|--|--|-----------|
| PODSTAWOWA | ALTERNATYWA | ŁATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMYKALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUŃ | ALTERNATYWA | |
| herbata czarna 250ml | 1a,1b | herbata czarna 250ml | 1a | herbata czarna 250ml | 1a,1b | herbata czarna 250ml | 1a |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 7 | pieczywo pszenne 90g | 7 | pieczywo pszenne razowe 90g | 7 | pieczywo graham 90g | 7 |
| masto extra 10g | | masto extra 10g | | masto extra 10g | | margaryna 10g | |
| pomidor 90g | | pomidor 90g | | pomidor 90g | | pomidor 90g | |
| roszponka 10g | | roszponka 10g | | roszponka 10g | | roszponka 10g | |
| 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 |
| 25 | | | | mandarynka 100g | | mandarynka 100g | |
| 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 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 |
| surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g | | duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g | | surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (kapusta 100g, marchew 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 150g | | duszona cukinia (olej, sól, pieprz) 150g | |
| kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g | 1a, 1b, 7 | pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g | 1a, 1b, 7 |
| herbata czarna 250ml | 1a,1b | herbata czarna 250ml | 1a | herbata czarna 250ml | 1a,1b | herbata czarna 250ml | 1a |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 7 | pieczywo pszenne 90g | 7 | pieczywo pszenne razowe 90g | 7 | pieczywo graham 90g | 7 |
| masto extra 10g | | masto extra 10g | | masto extra 10g | | margaryna 10g | |
| rzodkiewka 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g | | rzodkiewka 90g | | pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g | |
| 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 80g | 7 |
| pasztet drobiowy 60g | | pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy) 60g | | pasztet drobiowy 60g | | pasta drobiowa (mięso drobiowe gotowane, marchew, pietruszka, przyprawy) 60g | |
| PN | | | | kefir 200ml | 7 | kefir 200ml | 7 |
| energia (kcal) | 2 178 | 2 164 | 2 333 | 2 327 | 2 108 | | |
| białko (g) | 107,3 | 107,3 | 129,1 | 135,5 | 110,3 | | |
| tłuszcz ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | 71,3 | 69,5 | 57,2 | | |
| wasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | 31,1 | 31,1 | 24,5 | | |
| węglowodany ogółem (g) | 304,3 | 304,9 | 315,4 | 300,9 | 315 | | |
| mono i disacharydy (g) | 58,8 | 57,7 | 55,9 | 59,1 | 61 | | |
| błonnik (g) | 37,5 | 37,3 | 54,5 | 40g | 48,2 | | |
| sód | 2497,6 | 3402,7 | 3050,7 | 2256,3 | 3560,5 | | |

| ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY |
|--|---|--|---|---|
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIALKOWA | 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 |
| masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 margaryna 10g |
| 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g |
| 10g miks sałat | 10g miks sałat | 10g miks sałat | 10g miks sałat | 10g miks sałat |
| 80g szynka kanapkowa drobiowa | 80g szynka kanapkowa drobiowa | 80g szynka kanapkowa drobiowa | 80g szynka kanapkowa drobiowa | 80g szynka kanapkowa drobiowa |
| 60g serek kanapkowy koperkowy | 7 serek kanapkowy koperkowy 60g | 7 serek kanapkowy koperkowy 60g | 7 serek kanapkowy koperkowy 60g | 7 serek kanapkowy koperkowy 60g |
| 25 gruszka 150g | gruszka 150g | gruszka 150g | gruszka 150g | gruszka 150g |
| zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g | 9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g | 9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g | 9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g | 9 zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g |
| 200g kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) | 1a pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g | 1a,9 kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g | 1a pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g | 1a,9 pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g |
| 150g ryż basmati | 150g ryż basmati | 150g ryż basmati | 150g ryż basmati | 150g ryż basmati |
| 120g biała kapusta z olejem rzepakowym | 120g marchewka baby gotowana | 120g biała kapusta z olejem rzepakowym | 120g marchewka baby gotowana | 120g marchewka baby gotowana |
| 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot |
| PODWIECZOREK: | | 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 |
| 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 |
| 10g masto extra | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 margaryna 10g |
| 90g ogórek zielony | 90g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) | 90g ogórek zielony | 90g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) | 90g pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) |
| 10g sałata zielona mastowa | 10g sałata zielona mastowa | 10g sałata zielona mastowa | 10g sałata zielona mastowa | 10g sałata zielona mastowa |
| 150g naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) z kremem twarogowym 50g | 1a,3, 7 naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) z kremem twarogowym 50g 150g | 1a,3, 7 naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) z kremem twarogowym 50g 150g | 1a,3, 7 naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) z kremem twarogowym 50g 150g | 1a,3, 7 naleśnik z kremem twarogowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) z kremem twarogowym 50g 150g |
| 60g szynka wieprzowa parzona | 60g szynka wieprzowa parzona | 60g szynka wieprzowa parzona | 60g szynka wieprzowa parzona | 60g szynka wieprzowa parzona |
| PN maślanka 200ml | maślanka 200ml | maślanka 200ml | maślanka 200ml | maślanka 200ml |
| energia (kcal) | 2043 | 2013 | 2287 | 2294 |
| białko (g) | 104 | 105,1 | 138 | 144,1 |
| tłuszcz ogółem (g) | 50,2 | 53,5 | 59 | 57,7 |
| kwas tłuszczowy nasycony (g) | 18 | 18,1 | 18,8 | 19 |
| węglowodany ogółem (g) | 310,1 | 313,2 | 325,1 | 310,4 |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | 56,2 | 56,8 | 57,9 |
| błonnik (g) | 35,1 | 35,1 | 53,8 | 39,2 |
| sód | 2033,9 | 2978,3 | 2229,2 | 1310 |
| | | | | 2079 |
| | | | | 109,5 |
| | | | | 55,1 |
| | | | | 18,2 |
| | | | | 328,3 |
| | | | | 56,3 |
| | | | | 49,9 |
| | | | | 3198,8 |

| PIĄTEK 17.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|--|----------|--|----------|--|--------------|--|--------------|--|----------|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIALKOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU! | ALERGENY |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g oliwki czarne półówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połędwica drobiowa 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g oliwki czarne półówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połędwica drobiowa 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g oliwki czarne półówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połędwica drobiowa 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g oliwki czarne półówki 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 80g połędwica drobiowa 80g | | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchewki baby z wody 90g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g połędwica drobiowa 60g | |
| 26 | | | | banan zielony 1szt | | banan 1szt | | | |
| zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml | | zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml | | zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml | | zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml | | zupa marchewkowa z kurkumą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (ryż biały 150g, cukinia, marchew, kurczak 100g, olej). 300g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g | 1a, 1b, 3, 7 | pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g | 1a, 1b, 3, 7 | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g | | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g sałata lodowa 10g pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g frankfurterka z wody 60g | |
| PN | | | | jogurt naturalny 150ml | 7 | jogurt naturalny 150ml | 7 | | |
| energia (kcal) | 2211 | 2216 | | 2283 | | 2283 | | 2199 | |
| białko (g) | 106,8 | 106,9 | | 108,8 | | 119,3 | | 105,8 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 66,6 | 67,2 | | 72,8 | | 71,4 | | 58,5 | |
| kwasy 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 | | 3168,6 | |

| SOBOTA 18.04.2026 | | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | catering | | | | | |
|---|------------|---|--|---|-----------|---|------------|---|-----------|--|--|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIALKOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU! | ALERGENY | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 60g marchew baby, gotowana 90g sałata zielona 10g pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 100g szynka wiejska gotowana 60g | 1a 7 | | |
| | | | jabtko 1 szt | | | jabtko 1 szt | | | | | |
| zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki 100g, ziemniaki 100g, poetruska, marchew 50g,) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masto) 300g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml | 9 1c,6 | zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, pietruszka, ziemniaki 100g, brokult 50g, marchew 50g,) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masto) 300g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml | 9 1c,6 | zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki 100g, ziemniaki 100g, poetruska, marchew 50g,) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masto) 300g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml | 9 1c,6 | zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, pietruszka, ziemniaki 100g, brokult 50g, marchew 50g,) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masto) 300g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml | 9 1c,6 | zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, pietruszka, ziemniaki 100g, brokult 50g, marchew 50g,) 300g kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu mielone naturalne 100g,szpinak, bazylia, masto) 300g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml | 9 1c,6 | | |
| PODWIECZOREK: | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g | | | pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g twaróg plastry 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g twaróg plastry 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g twaróg plastry 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g pasta z makreli w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami 100g twaróg plastry 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g pasta z makreli w sosie własnym z ziołami 100g twaróg plastry 60g | 1a 7 | | |
| | | | kefir 150ml | | | kefir 150ml | | | | | |
| energia (kcal) | 2 089 | 2 073 | | 2 542 | | 2 338 | | 2 117 | | | |
| białko (g) | 108,3 | 107,3 | | 138,1 | | 145,5 | | 108,3 | | | |
| tłuszcz ogółem (g) | 65,3 | 65,9 | | 71,3 | | 69,5 | | 57,2 | | | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 | 30,3 | | 31,1 | | 31,1 | | 27,5 | | | |
| węglowodany ogółem (g) | 304,3 | 304,9 | | 315,4 | | 300,9 | | 315 | | | |
| mono i disacharydy (g) | 58,8 | 57,7 | | 55,9 | | 59,1 | | 61 | | | |
| błonnik (g) | 37,5 | 37,3 | | 54,5 | | 40g | | 48,2 | | | |
| sód | 2497,6 | 3402,7 | | 3050,7 | | 2256,3 | | 3560,5 | | | |

| PODSTAWOWA | ALERGENY NY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJĄCYCH 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 |
| 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 | |
| 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 |
| szynka wieprzowa parzona 80g | | szynka wieprzowa parzona 80g | | szynka wieprzowa parzona 80g | | szynka wieprzowa parzona 80g | | szynka wieprzowa parzona 80g | |
| | | | | gruszka 1 szt | | gruszka 1 szt | | | |
| rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | 1a,9 | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | 1a,9 | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g | 0,9 | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g | 1a,9 | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g | 1a,9 |
| stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 | stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 | stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 | stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 | stek z łopatki duszony w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 |
| ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | | ziemniaki z wody 200g | |
| bukiet warzyw z wody 120g | | bukiet warzyw z wody 120g | | bukiet warzyw z wody 120g | | bukiet warzyw z wody 120g | | bukiet warzyw z wody 120g | |
| kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo 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 | | |
| 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 | | burak gotowany kostka 90g | | papryka czerwona 90g | | burak gotowany kostka 90g | | burak gotowany kostka 90g | |
| sałata zielona 10g | | sałata zielona 10g | | sałata zielona 10g | | sałata zielona 10g | | sałata zielona 10g | |
| twaróg półtłusty plastry 100g | 7 | twaróg półtłusty plastry 100g | 7 | twaróg półtłusty plastry 100g | 7 | twaróg półtłusty plastry 100g | 7 | twaróg półtłusty plastry 100g | 7 |
| szynka drobiowa w galarecie 100g | 7,9 | szynka drobiowa w galarecie 100g | 7,9 | szynka drobiowa w galarecie 100g | 7,9 | szynka drobiowa w galarecie 100g | 7,9 | szynka drobiowa w galarecie 100g | 7,9 |
| | | | | jogurt naturalny 150g | 7 | jogurt naturalny 150g | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 033 | 2 018 | | 2 225 | | 2 229 | | 2 052 | |
| białko (g) | 107,5 | 107,3 | | 119,2 | | 126,3 | | 100,4 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 62,5 | 63 | | 68,8 | | 67,1 | | 54,4 | |
| kwaszy tłuszczowe nasycone (g) | 25,5 | 25,3 | | 26,1 | | 26,1 | | 25,5 | |
| węglowodany ogółem (g) | 284,7 | 287,2 | | 306,4 | | 297,1 | | 292,1 | |
| mono i disacharydy (g) | 51,6 | 52,6 | | 54 | | 50,7 | | 53,5 | |
| błonnik (g) | 30,5 | 29,9 | | 48,3 | | 34,3 | | 41,7 | |
| sód | 2333,3 | 3 240,80 | | 2503,4 | | 1441,3 | | 3 419,90 | |

| | |
|--------------------------------|--------|
| energia (kcal) | 2 033 |
| białko (g) | 107,5 |
| tłuszcze ogółem (g) | 62,5 |
| kwaszy tłuszczowe nasycone (g) | 25,5 |
| węglowodany ogółem (g) | 284,7 |
| mono i disacharydy (g) | 51,6 |
| błonnik (g) | 30,5 |
| sód | 2333,3 |

| PONIEDZIAŁEK 20.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|--|--------|--|--------|--|-----------|--|-----------|--|--------|
| PODSTAWA | ALER | LATWOŚCIOWA | ALER | Z OGRANICZENIEM LUB WPRZYWAJĄCYCH WŁĘGLOWODANOM | ALER | ROGATORIAKOWA | ALER | LATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALER |
| 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 odtłuszczony 80g | 7 | ser żółty 80g | 7 | ser żółty 80g | 7 | ser żółty odtłuszczony 80g | 7 |
| połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | | połędwica z warzywami 60g | |
| | | | | sok pomidorowy 150ml | | sok pomidorowy 150ml | | | |
| zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g | 9 | zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g | 9 | zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g | 9 | zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g | 9 | zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g) 300g | 9 |
| połędwica indyka duszona w sosie 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 pietruszka) 120g | | buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g | | surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, nać pietruszka) 120g | | buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g | | buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g | |
| kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo 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 | | |
| 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) | 2 043 | | 2 013 | | 2 287 | | 2 294 | | 2 079 |
| białko (g) | 104 | | 105,1 | | 138 | | 144,1 | | 109,5 |
| tłuszcz ogółem (g) | 50,2 | | 53,5 | | 59 | | 57,7 | | 49,8 |
| węglowodany ogółem (g) | 18 | | 18,1 | | 18,8 | | 19 | | 18,2 |
| węglowodany ogółem (g) | 310,1 | | 313,2 | | 325,1 | | 310,4 | | 328,3 |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | | 56,2 | | 56,8 | | 57,9 | | 56,3 |
| olejki (g) | 35,1 | | 35,1 | | 53,8 | | 39,2 | | 49,9 |
| sól | 2033,9 | | 2978,3 | | 2229,2 | | 1310 | | 3198,8 |

| ŚRODA 22.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | caterin | | | |
|--|----------------|---|----------------|---|----------------|--|----------------|---|----------------|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALERGENY |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 60g | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty 80g | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietkasa parówkowa z wody 120g ser żółty odtłuszczony 60g | 1a 7 |
| 25 | | | | gruszka 1szt | | gruszka 1szt | | | |
| zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g kompot 250ml | 9 7 1a,3 | zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 7 1a,3 | zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g surówka z białej kapusty z koperkiem (olej rzepakowy, sól) 120g kompot 250ml | 9 7 1a,3 | zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 7 1a,3 | zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g jogurt naturalny 150g pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g marchewka tarta z jabłkiem (marchew, jabłko, oliwa, sól, nać pietruszki) 120g kompot 250ml | 9 7 1a,3 |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a,1b 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek kanapkowy bazyliowy 60g medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g) | 1a 7 |
| | | | | maślanka 200g | 7 | maślanka 200g | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 085 | 2 078 | | 2 389 | | 2 391 | | 2 142 | |
| białko (g) | 104,1 | 104,1 | | 136,9 | | 143,5 | | 137,2 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,8 | 66,4 | | 71,9 | | 70,9 | | 51,8 | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 26,7 | 26,6 | | 27,4 | | 28 | | 26,8 | |
| węglowodany ogółem (g) | 315,9 | 316,5 | | 327,1 | | 312,8 | | 328,4 | |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | 59,9 | | 58,1 | | 44,2 | | 50,8 | |
| błonnik (g) | 34,9 | 34,7 | | 51,9 | | 37,4 | | 46,6 | |
| sód | 2500,1 | 3405,2 | | 3053,2 | | 1965,2 | | 3584,3 | |

| CZWARTEK 23.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|--|---------------------------|---|------------------------|--|------------------------|---|---------------------------|---|------------------------|
| PODSTAWOWA | ALTERNIWA | LATWOSTRAWNA | ALTERNIWA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALTERNIWA | BOGATOBIAŁKOWA | ALTERNIWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALTERNIWA |
| 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 | 1a,1b 7 | 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 | 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g | 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 80g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g | 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchew w plasterkach gotowana 90g miks sałat 10g serek grani 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g | 1a 7 |
| 25 | | | | sok pomidorowy 200ml | | sok pomidorowy 200ml | | | |
| 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 | 9 3,9 1a | 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 | 9 1a,9 | 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 | 9 3,9 1a | 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 | 9 1a,9 | 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 | 9 1a,9 |
| PODWIECZOREK: | | | | 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 | | | |
| 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) | 1a,1b 7 7 1a,3,4 | 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) | 1a 7 7 1a,3,4 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 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) | 1a 7 7 1a,3,4 | 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) | 1a,1b 7 7 1a,3,4 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 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) | 1a 7 7 1a,3,4 |
| PN | | | | jogurt naturalny 150g | | jogurt naturalny 150g | | | |
| energia (kcal) | 2 284 | 2 258 | 2 259 | 2 358 | 2 197 | | | | |
| białko (g) | 99,7 | 99,5 | 101,3 | 107,9 | 102,5 | | | | |
| tłuszcze ogółem (g) | 71,1 | 71,6 | 72,2 | 76,2 | 67,8 | | | | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 26,1 | 26 | 26 | 27,3 | 25,4 | | | | |
| węglowodany ogółem (g) | 328,5 | 328 | 323,5 | 325,9 | 313,1 | | | | |
| mono i disacharydy (g) | 50,3 | 51,3 | 52,7 | 49,5 | 52,2 | | | | |
| biłonnik (g) | 26,1 | 25,4 | 42,6 | 29,3 | 36 | | | | |
| sód | 2019,3 | 2926,8 | 2189,3 | 1125,1 | 3105,8 | | | | |

| PIĄTEK 24.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | |
|--|---|--|--|--|---|-----------|-----------|
| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g kietbasa żywiecka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g kietbasa żywiecka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g kietbasa żywiecka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g kietbasa żywiecka 60g | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g pasta jajeczna z koperkiem (jaja, koper, majonez odtłuszczony, sól, pieprz) 150g kietbasa żywiecka 60g | | | |
| zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie) 200g surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g ziemniaki z wody 200g kompot 250ml | | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie) 200g surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g ziemniaki z wody 200g kompot 250ml | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie) 200g surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki, kapsta, marchew) 120g ziemniaki z wody 200g kompot 250ml | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie) 200g surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g ziemniaki z wody 200g kompot 250ml | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g pulpet rybny gotowany w sosie prowansalskim (miruna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, zioła prowansalskie) 200g surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g ziemniaki z wody 200g kompot 250ml | | |
| PIĄTEK 24.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g) | | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką 90g sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g) | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g) | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g pasta twarogowa z chrzanem 90g sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g) | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką 90g sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona, ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez, natka pietruszki) 200g (50g,50g, 30g,30g,20g,10g,10g) | | |
| energia (kcal) | | 2 062 | 2 045 | 2 305 | 2 366 | 2 047 | |
| białko (g) | | 102 | 102 | 122,5 | 126,9 | 103,9 | |
| tłuszcze ogółem (g) | | 55,4 | 56 | 70,5 | 80,5 | 46,2 | |
| kwasy 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 | |
| sól | | 3487,6 | 3460,7 | 3657,7 | 2682,6 | 4571,8 | |

| SOBOTA 25.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | |
|---|---|--|---|---|---|---|-----------|
| ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA | ALTERNIWA |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenne 90g | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | 1a |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | 7 |
| pomidor 90g | pomidor 90g | 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 | miks sałat 10g | miks sałat 10g | |
| ser żółty 60g | ser żółty odtłuszczony 60g | ser żółty 60g | ser żółty odtłuszczony 60g | ser żółty odtłuszczony 60g | ser żółty odtłuszczony 60g | ser żółty odtłuszczony 60g | 7 |
| szynka z kurczaka gotowana 60g | szynka z kurczaka parzona 60g | szynka z kurczaka parzona 60g | szynka z kurczaka parzona 60g | szynka z kurczaka parzona 80g | szynka z kurczaka parzona 60g | szynka z kurczaka parzona 60g | |
| 25 | | gruszka 1szt | gruszka 1szt | | | | |
| zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 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 | zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g | zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy) 200g | zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g | zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g | zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g | 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 | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | kasza bulgur 150g | 1a |
| bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | bukiet warzyw z wody 120g | |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g | pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g | pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g | | | 1a, 1b,7 |
| 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 | pieczywo pszenne razowe 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo pszenno-żytnie 90g | pieczywo graham 90g | pieczywo graham 90g | 1a |
| masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | masto extra 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | 7 |
| ogórek kiszony 90g | ogórek kiszony bez skórki 90g | ogórek kiszony 90g | ogórek kiszony 90g | ogórek kiszony bez skórki 90g | cukinia gotowana plastry 90g | cukinia gotowana plastry 90g | |
| roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | roszponka 10g | |
| twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | twaróg plastry 80g | 7 |
| szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | szynka wieprzowa kanapkowa 60g | |
| PN | | jogurt naturalny pitny 150g | jogurt naturalny pitny 150g | jogurt naturalny pitny 150g | | | 7 |
| energia (kcal) | 2 095 | 2 079 | 2 254 | 2 301 | 2 012 | 2 012 | |
| białko (g) | 104,3 | 104,3 | 117,4 | 126 | 107,2 | 107,2 | |
| tłuszcz ogółem (g) | 69,9 | 67,5 | 70,8 | 62,9 | 46,5 | 46,5 | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 36,5 | 36,4 | 29 | 32,3 | 28,4 | 28,4 | |
| węglowodany ogółem (g) | 255,3 | 255,9 | 270,2 | 255,3 | 260 | 260 | |
| mono i disacharydy (g) | 57,5 | 58,5 | 51,1 | 57,2 | 58,8 | 58,8 | |
| błonnik (g) | 18,5 | 18,3 | 35,7 | 21 | 29,2 | 29,2 | |
| sól | 3001 | 3906,1 | 3790,8 | 2622 | 4062,6 | 4062,6 | |

| ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY |
|---|--|--|--|--|
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIALKOWA | 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 |
| masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 margaryna 10g |
| 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g | 7 pomidor 90g |
| 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g | 10g miks sałat 10g |
| 60g kietbasa krakowska 60g | 60g kietbasa krakowska 60g | 60g kietbasa krakowska 60g | 60g kietbasa krakowska 60g | 60g kietbasa krakowska 60g |
| 150g (100, 50g) jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach 3,7 | 150g (100, 50g) jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 3,7 | 150g (100, 50g) jaja na twardo w jogurcie naturalnym i ziołach 3,7 | 150g (100, 50g) jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 3,7 | 150g (100, 50g) jaja na miękko w jogurcie naturalnym i ziołach 3,7 |
| 25 gruszka 1szt | 25 gruszka 1szt | 25 gruszka 1szt | 25 gruszka 1szt | 25 gruszka 1szt |
| 300g rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g | 1a,9 300g rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g | 1a,9 300g rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g | 9 300g rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g | 1a,9 300g bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g |
| 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 1a 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 1a 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 1a 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 1a 150g schab gotowany w sosie koperkowym (schab 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) |
| 200g ziemniak pieczony | 200g ziemniak pieczony | 200g ziemniak pieczony | 200g ziemniak pieczony | 200g ziemniak pieczony |
| 120g surówka z białej rzodkwi | 120g surówka z białej rzodkwi | 120g surówka z białej rzodkwi | 120g surówka z białej rzodkwi | 120g surówka z białej rzodkwi |
| 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot | 250ml kompot |
| PODWIECZOREK: | | | | |
| | | 60g pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) | 1a, 1b, 7 60g pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) | 1a, 1b, 7 |
| herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml | herbata czarna 250ml |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenne 90g | 1a pieczywo pszenne razowe 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo graham 90g |
| masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 masto extra 10g | 7 margaryna 10g |
| 90g ogórek kiszony | 90g marchew gotowana, kostka | 90g ogórek kiszony | 90g marchew gotowana, kostka | 90g marchew gotowana, kostka |
| 10g rukola | 10g rukola | 10g rukola | 10g rukola | 10g rukola |
| 80g mozzarella plastry | 7 mozzarella plastry | 7 mozzarella plastry | 7 mozzarella plastry | 7 mozzarella plastry |
| 60g pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) | 4 pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) | 4 pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) | 4 pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) | 4 pasta rybna (sardynki w sosie własnym, natka pietruszki) |
| | | 150ml jogurt pitny naturalny | 7 150ml jogurt pitny naturalny | 7 |
| energia (kcal) | 2 036 | 2 006 | 2 219 | 2 217 |
| białko (g) | 99,6 | 99,2 | 98,4 | 104,5 |
| tłuszcze ogółem (g) | 61 | 60,5 | 64,4 | 62,1 |
| wasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,1 | 24,8 | 25,5 | 25,5 |
| węglowodany ogółem (g) | 312,4 | 312,5 | 340,1 | 325,8 |
| mono i disacharydy (g) | 58,7 | 57,9 | 54,6 | 59,5 |
| błonnik (g) | 32,1 | 31,8 | 47 | 33,2 |
| sód | 2625,8 | 3411,5 | 3780,6 | 2747,8 |
| | | | | 3633,1 |

| PONIEDZIAŁEK 27.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | catering | | | |
|--|---------------------------|--|------------------------|--|------------------------|--|---------------------------|---|------------------------|
| ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | | |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | BOGATOBIAŁKOWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g | 1a 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g | 1a 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 80g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g serek kanapkowy z przyprawami 60g | 1a 7 7 7 7 |
| 25 | | | | sok warzywny 200ml | | sok warzywny 200ml | | | |
| 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 pszenna, 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 pszenna, 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 pszenna, 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 pszenna, 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 pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g | 1a,9 |
| ziemniaki gniecione 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml | 9 9 | ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml | 9 9 | ziemniaki gniecione 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml | 9 9 | ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml | 9 9 | ziemniaki gniecione 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml | 9 9 |
| PODWIECZOREK: | | | | 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 | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopočka 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopočka 60g | 1a 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masto extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopočka 60g | 1a 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g twaróg półtłusty w plastrach 100g połędwica sopočka 60g | 1a,1b 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g miks sałat 10g twaróg półtłusty w plastrach 60g połędwica sopočka 60g | 1a 7 7 7 7 |
| PN | | | | kefir 150ml | 7 | kefir 150ml | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 076 | 2 080 | | 2 289 | | 2 291 | | 2 176 | |
| białko (g) | 105,6 | 105,6 | | 126,3 | | 133,4 | | 125,7 | |
| tłuszcze 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) | 309,2 | 308,8 | | 311,7 | | 299,7 | | 309,7 | |
| 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 | | | | catering | | | |
|--|----------|--|----------|--|-----------|--|-----------|--|----------|
| PODSTAWOWA | ALERGENY | LATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | 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 |
| 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 | |
| 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 | |
| serek grani z ziołami 80g | 7 | serek grani z ziołami 80g | 7 | serek grani z ziołami 80g | 7 | serek grani z ziołami 80g | 7 | serek grani z ziołami 80g | 7 |
| 25 | | | | jabłko 1szt | | jabłko 1szt | | | |
| krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g | 9 | krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g | 9 | krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g | 9 | krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g | 9 | krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g | 9 |
| 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 | |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g | 1a, 1b, 7 | pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | 1a, 1b, 7 | | |
| herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | | herbata czarna 250ml | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b | pieczywo pszenne 90g | 1a | pieczywo pszenne razowe 90g | 1a | pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b | pieczywo graham 90g | 1a |
| 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 | |
| 14 | | | | jogurt naturalny 150ml | 7 | jogurt naturalny 150ml | 7 | | |
| energia (kcal) | 2 095 | 2 069 | | 2 288 | | 2 295 | | 2 129 | |
| białko (g) | 99,5 | 101,1 | | 108,3 | | 114,2 | | 109,4 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 68,4 | 68,7 | | 74,6 | | 73,2 | | 52,1 | |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,8 | 23,6 | | 24,4 | | 24,6 | | 23,8 | |
| węglowodany ogółem (g) | 299,7 | 298,1 | | 321,4 | | 308 | | 312,9 | |
| mono i disacharydy (g) | 49 | 50 | | 41,4 | | 58,7 | | 51,8 | |
| błonnik (g) | 33,1 | 32 | | 50,9 | | 37,3 | | 45,4 | |
| sól | 2930,6 | 3840,5 | | 3100,7 | | 2228,8 | | 4055,1 | |

| PODSTAWOWA | ALTERNIWA | LATWOSTRAWNA | ALTERNIWA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALTERNIWA | BOGATOBIAŁKOWA | ALTERNIWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | ALTERNIWA |
|---|------------------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------------|---|------------------------------------|---|---------------------------------|
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek małosolny 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g | 1a,1b 7 7 7 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g | 1a 7 7 7 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g | 1a 7 7 7 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g | 1a,1b 7 7 7 7 3, 10 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g burak gotowany, kostka 90g rukola 10g twaróg plastry 60g pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, majonez odtłuszczony, nać pietruszki) 150g | 1a 7 7 7 7 3, 10 |
| | | | | mandarynka 1szt | | mandarynka 1szt | | | |
| zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g kompot 250ml | 9 1a,3 1a,3 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g burak gotowany 150g kompot 250ml | 9 1a,3 1a,3 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g kasza bulgur 150g surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej) 150g kompot 250ml | 9 1a,3 1a | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g burak gotowany 150g kompot 250ml | 9 1a,3 1a,3 | zupa brokułowa ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, brokuł 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe 100g, marchew, mąka ziemniaczana, olej, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 150g kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko) 150g burak gotowany 150g kompot 250ml | 9 1a,3 1a,3 |
| PODWIECZOREK: | | | | pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g | 1a, 1b | | |
| herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietbasa krakowska 60g ser żółty morski 60g | 1a,1b 7 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietbasa krakowska 60g ser żółty odtłuszczony 60g | 1a 7 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietbasa krakowska 60g ser żółty morski 60g | 1a 7 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietbasa krakowska 60g ser żółty morski 60g | 1a,1b 7 7 7 7 7 | herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g miks sałat 10g kietbasa krakowska 60g ser żółty odtłuszczony 60g | 1a 7 7 7 7 7 |
| energia (kcal) | 2 075 | 2 088 | | 2 299 | | 2 291 | | 2 122 | |
| białko (g) | 107,1 | 107,1 | | 135,9 | | 141,5 | | 117,2 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,8 | 66,4 | | 71,9 | | 70,9 | | 51,8 | |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 26,7 | 26,6 | | 27,4 | | 28 | | 26,8 | |
| węglowodany ogółem (g) | 315,9 | 316,5 | | 321,1 | | 310,8 | | 329,4 | |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 | 59,9 | | 58,1 | | 44,2 | | 50,8 | |
| biłonnik (g) | 34,9 | 34,7 | | 51,9 | | 37,4 | | 46,6 | |
| sód | 2500,1 | 3405,2 | | 3053,2 | | 1965,2 | | 3584,3 | |

| | |
|--------------------------------|--------|
| energia (kcal) | 2 075 |
| białko (g) | 107,1 |
| tłuszcze ogółem (g) | 65,8 |
| kwasny tłuszczowe nasycone (g) | 26,7 |
| węglowodany ogółem (g) | 315,9 |
| mono i disacharydy (g) | 58,9 |
| biłonnik (g) | 34,9 |
| sód | 2500,1 |

| CZWARTEK 30.04.2026 | | JADŁOSPIS EMC RCZ | | | | | | locaterm | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY | ALERGENY |
| PODSTAWOWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | BOGATOBIALKOWA | 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenne 90g | 1a pieczywo pszenne razowe 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a |
| 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 margaryna 10g | 7 margaryna 10g | 7 |
| ogórek zielony 90g | plastry buraka z zieloną pietruszką 90g | ogórek zielony 90g | ogórek zielony 90g | plastry buraka z zieloną pietruszką 90g | plastry buraka z zieloną pietruszką 90g | plastry buraka z zieloną pietruszką 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 | 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 90g | 7 serek grani z pietruszką 120g | 7 serek grani z pietruszką 90g | 7 serek grani z pietruszką 90g | 7 serek grani z pietruszką 90g | 7 serek grani z pietruszką 90g | 7 |
| szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | 80g szynka drobiowa gotowana 80g | |
| 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | |
| 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 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 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 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 | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | 120g tarta marchewka z jabłkiem z natką pietruszki (olej rzepakowy, sól, pieprz) 120g | |
| kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | 250ml kompot 250ml | |
| PODWIECZOREK | | PODWIECZOREK | | PODWIECZOREK | | PODWIECZOREK | | PODWIECZOREK | |
| pieczywo przemno-żytnie razowe 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 razowe 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 przemno-żytnie 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 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g | 1a, 1b, 7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 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 | |
| pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenne 90g | 1a pieczywo pszenne razowe 90g | 1a pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a pieczywo graham 90g | 1a |
| 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 margaryna 10g | 7 margaryna 10g | 7 |
| tomat 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 | |
| sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | sałata zielona 10g | |
| twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 twaróg półtłusty w plastrach 100g | 7 |
| szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | 60g szynka wieprzowa gotowana 60g | |
| PN | | PN | | PN | | PN | | PN | |
| energia (kcal) | 2 037 | 2 018 | 2 218 | 2 236 | 2 055 | 2 055 | 2 055 | 2 055 | |
| białko (g) | 100,2 | 100,2 | 101,2 | 107,5 | 103,2 | 103,2 | 103,2 | 103,2 | |
| tłuszcze ogółem (g) | 53,4 | 54 | 59,8 | 58,6 | 51,5 | 51,5 | 51,5 | 51,5 | |
| kwas tłuszczowy nasycony (g) | 18,5 | 18,3 | 19,1 | 19,3 | 18,5 | 18,5 | 18,5 | 18,5 | |
| węglowodany ogółem (g) | 320,1 | 320,7 | 341 | 327,3 | 329,1 | 329,1 | 329,1 | 329,1 | |
| mono i disacharydy (g) | 56,7 | 57,8 | 49,6 | 55,4 | 58,1 | 58,1 | 58,1 | 58,1 | |
| błonnik (g) | 28,1 | 27,8 | 47,6 | 31,5 | 39,8 | 39,8 | 39,8 | 39,8 | |
| sól | 1831,7 | 2873,6 | 2138,9 | 926,5 | 3024,9 | 3024,9 | 3024,9 | 3024,9 | |