



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)
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

OZNACZENIE	NAZWA
a	energia (kcal)
b	białko (g)
c	tluszcz ogółem (g)
d	kwasy tłuszczowe nasycone (g)
e	węglowodany ogółem (g)
f	mono i disacharydy (g)
g	błonnik (g)
h	sód


PIĄTEK 1.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY	ALBEMTY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWALNYCH 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	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,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna miękka 10g	7 margaryna miękka 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna miękka 10g	7 margaryna miękka 10g
papryka żółta 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g	7 papryka żółta 90g	7 papryka żółta 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g	7 papryka żółta 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g	7 marchew w plasterkach gotowana 90g
miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g	7 miks sałat 10g
mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g	7 mozzarella plastry 60g
połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g	7 połędwica z warzywami 60g
jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)	9 krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior)
pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4 pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)
ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g	ziemniaki 200g
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)
kompot 250ml	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g	1a,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna miękka 10g	7 margaryna miękka 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna miękka 10g	7 margaryna miękka 10g
pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g
szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g	7 szpinak liście 10g
szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g	7 szynka drobiowa kanapkowa 60g
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7 pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g
		jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g
a 2 127	2 106	2 199	2 191	2 066					
b 95,3	95,1	105,5	112,5	98,2					
c 67,8	69,3	68,2	69	51,6					
d 20,7	20,6	21,1	21,4	20,8					
e 305,4	304,9	322,2	308,1	316,8					
f 51,8	52,8	47,5	54,2	53,7					
g 38,8	38,1	55	40,9	49,9					
h 1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9					

SOBOTA 2.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY					
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 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	masto extra 10g	margaryna miękka 10g	margaryna miękka 10g
pomidor 90g	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	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
paszтет drobiowy 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	paszтет drobiowy 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g
serek grani z koperkiem 60g	serek grani z koperkiem 60g	serek grani z koperkiem 60g	serek grani z koperkiem 60g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 60g	serek grani z koperkiem 60g
gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g
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	ryż jaśminowy 150g
curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g
kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g	kalafior gotowany 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
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	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	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	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	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 60g	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne 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	masto extra 10g	margaryna miękka 10g	margaryna miękka 10g
ogórek zielony 90g	plastry pieczonego buraka 90g	ogórek zielony 90g	ogórek zielony 90g	plastry pieczonego buraka 90g	plastry pieczonego buraka 90g	plastry pieczonego buraka 90g	plastry pieczonego buraka 90g	plastry pieczonego buraka 90g	plastry pieczonego buraka 90g
miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	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 60g	ser żółty 80g	ser żółty 80g	ser żółty 80g	ser żółty 80g	ser żółty odtłuszczony 60g	ser żółty odtłuszczony 60g
parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g	parówka wieprzowa z wody 60g
kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml
a 2 143	2 113	2 287	2 294	2 079					
b 104	105,1	138	144,1	139,5					
c 50,2	53,5	59	57,7	51,1					
d 18	18,1	18,8	19	18,2					
e 310,1	313,2	325,1	310,4	328,3					
f 58,9	56,2	56,8	57,9	56,3					
g 35,1	35,1	53,8	39,2	49,9					
h 2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8					

NIEDZIELA 3.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g	3,10
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (topatka 120g, bulion 200g)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (topatka 120g, bulion 200g)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (topatka 120g, bulion 200g)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (topatka 120g, bulion 200g)	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (topatka 120g, bulion 200g)	1a,9
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9	surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
				jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7		
2 136		2 106		2 219		2 217		2 092	
99,6		99,2		98,4		104,5		103,8	
61		60,5		64,4		62,1		51,3	
25,1		24,8		25,5		25,5		24,1	
312,4		312,5		340,1		325,8		332,9	
58,7		57,9		54,6		59,5		56,5	
32,1		31,8		47		33,2		43,8	
2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	


PONIEDZIAŁEK 4.05.2026


JADŁOSPIS EMC RZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g		7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g		1c,9
duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g		1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przelno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g		1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7
ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g		7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		
				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7			
a	2 146		2 130		2 299		2 306		2 180	
b	102,6		103,6		134,3		140,4		135,7	
c	58,6		59,2		64,4		63,1		50,5	
d	30,2		30,1		30,8		31		30,3	
e	301,2		301,8		313,7		299		313,7	
f	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1	
g	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6	
h	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676	

WTOREK 5.05.2026


JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALBEMIN
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 miękka 10g		7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g		7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		9
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) 200g	1a,7	dużony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) 200g		schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) 200g	1a,7	dużony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) 200g		dużony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy) 200g		
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 10g) 60g		1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		1a,3,4,7
mozzarella 60g	7	mozzarella 60g	7	mozzarella 60g	7	mozzarella 60g	7	mozzarella 60g		7
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7			
a	2 162		2 145		2 305		2 366		2 147	
b	102		102		122,5		126,9		103,9	
c	55,4		56		70,5		80,5		46,2	
d	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1	
e	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7	
f	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4	
g	32,6		32,4		50		35,9		43,8	
h	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8	

ŚRODA 6.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ		JADŁOSPIS EMC RZ		JADŁOSPIS EMC RZ		JADŁOSPIS EMC RZ		JADŁOSPIS EMC RZ	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g			
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g		3,10	
hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		hummus 60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g			
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 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 ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 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			
pieczywo przeleno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przeleno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przeleno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przeleno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 60g		1a,7	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g			
				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7				
a	2 185		2 178		2 389		2 391		2 182		
b	104,1		104,1		136,9		143,5		137,2		
c	65,8		66,4		71,9		70,9		51,8		
d	26,7		26,6		27,4		28		26,8		
e	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4		
f	58,9		59,9		58,1		44,2		50,8		
g	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6		
h	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3		


CZWARTEK 7.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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 miękka 10g	7
rzodkiew 90g		pomidorki koktajlowe 90g		rzodkiew 90g		pomidorki koktajlowe 90g		pomidorki koktajlowe 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	1a,9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	1a,9
kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota) 200g	1a,3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota) 200g	1a,3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,9	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g	1a,3,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczonego 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 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	
zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso 150g	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, stodka papryka) 150g	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka) 150g	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, stodka papryka) 150g	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtuszczonego 10g, stodka papryka) 150g	1a,3,7
serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7	serek kanapkowy ziółowy 60g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
a	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155
b	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2
c	53,4		54		59,8		58,6		51,5
d	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5
e	320,1		320,7		341		327,3		329,1
f	56,7		57,8		49,6		55,4		58,1
g	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8
h	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9


PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz)	80g	7
fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt	
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9
ryż zapiekany z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	ryż zapiekany z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4
surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, zioła	120g		brokuł z wody	120g		surówka z kapusty pekińskiej, olej rzepakowy, zioła	120g		brokuł z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g	60g	1a,3,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7
frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g		frakfurterka z wody	60g	
						kefir	150g	7			
a	2 185		2 178		2 299	2 291		2 242			
b	104,1		104,1		136,9	143,5		137,2			
c	65,8		66,4		71,9	70,9		51,8			
d	26,7		26,6		27,4	28		26,8			
e	315,9		316,5		327,1	312,8		328,4			
f	58,9		59,9		58,1	44,2		50,8			
g	34,9		34,7		51,9	37,4		46,6			
h	2500,1		3405,2		3053,2	1965,2		3584,3			

NIEDZIELA 10.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY*		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		ogórek zielony 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
biała parówkowa z wody 120g		biała parówkowa z wody 120g		biała parówkowa z wody 120g		biała parówkowa z wody 120g		biała parówkowa z wody 120g		biała parówkowa z wody 120g	
serek grani z pietruszką 60g	7	serek grani z pietruszką 60g	7	serek grani z pietruszką 60g	7	serek grani z pietruszką 60g	7	serek grani z pietruszką 60g		serek grani z pietruszką 60g	7
gruszka 200g		mus owocowy b/c 200g		gruszka 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	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		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g		pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 200g	9
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 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 odtuszczone 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g		pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka żółta 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g		ser żółty odtuszczone 60g	7
pasta z fasoli (fasola biała, jabtko, majeranek, sól, pieprz) 60g		szynka wiejska 60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabtko, majeranek, sól, pieprz) 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g		szynka wiejska 60g	
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7				
a	2 167		2 145		2 180		2 210			2 166	
b	105,8		105,6		113		121,2			108,7	
c	62,4		62,9		64,3		64,3			54,2	
d	24,6		24,5		24,6		24,8			24,7	
e	276		275,5		291		277,3			287,3	
f	56,9		47,2		51,7		57,4			58,7	
g	26,2		25,6		40,8		26,7			37,4	
h	1166,8		2074,3		2263,6		1368			2253,4	


PONIEDZIAŁEK 11.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 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		
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g		7
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		
krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) 300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) 300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) 300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) 300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) 300g		9
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 200g)	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 200g)	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 200g)	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 200g)	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 200g)		1a, 6,9
bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g		1a
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g		1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7
papryka żółta 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka żółta 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g		
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g		7
kefir 200g		kefir 200g		kefir 200g		kefir 200g		kefir 200g		
2 125		2 119		2 254		2 301		2 012		
104,3		104,3		117,4		126		107,2		
69,9		67,5		70,8		62,9		46,5		
36,5		36,4		29		32,3		28,4		
255,3		255,9		270,2		255,3		260		
57,5		58,5		51,1		57,2		58,8		
18,5		18,3		35,7		21		29,2		
3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6		

WTOREK 12.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
hummus 60g	6, 10	szynka drobiowa kanapkowa 60g		hummus 60g		hummus 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	jajko na twardo 100g	3	jajko na miękko 100g	3	serek kanapkowy 60g		serek kanapkowy 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzebakoww)	250g	9	duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzebakoww)	250g	9	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei rzebakoww)	250g	9	duszona pierś drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzebakoww)	250g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
Colestlaw (białka kapusta, marchew, cebula, majonez) 120g	3, 10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną 120g		Colestlaw (białka kapusta, marchew, cebula, majonez) 120g	3, 10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną 120g		marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną 120g		marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
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		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g		serek kanapkowy z bazylią 60g	7
sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
a	2 143		2 113		2 287		2 294		2 179		
b	104		105,1		138		144,1		109,5		
c	50,2		53,5		59		57,7		49,8		
d	18		18,1		18,8		19		18,2		
e	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
f	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
g	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
h	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		


ŚRODA 13.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 200g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9
smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		szynka kanapkowa 60g	
				kefir 200g	7	kefir 200g	7		
a 2 103		2 107		2 210		2 287		2 156	
b 107,7		107,8		118,3		125,7		119,4	
c 65,9		66,1		71,8		70,5		57,1	
d 27		26,8		27,6		27,8		26,9	
e 302,2		303,9		313,6		308,6		307,2	
f 50,2		51,8		42,3		48,9		43,1	
g 25,8		26,1		41,9		28,8		37,4	
h 3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971	

CZWARTEK 14.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ										
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		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		pieczywo graham 90g	1a	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7	
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		
połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g	7	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt		
ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9
pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3
kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza pęczak 150g	1c	kasza pęczak 150g	1c	kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g	1c	
biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7	
ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		marchewka baby gotowana 90g		marchewka baby gotowana 90g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7
schab pieczony 60g		schab pieczony 60g		schab pieczony 60g		schab pieczony 60g		schab pieczony 60g		schab pieczony 60g		
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7					
a	2 123		2 117		2 246		2 259			2 127		
b	99,5		98,7		109,1		115,7			100,6		
c	74,3		74,9		80,1		79,1			56,2		
d	26,2		26,1		26,8		27,4			26,3		
e	278,5		280,6		291		276,8			291		
f	49,8		52,6		43,7		49,8			51,7		
g	28		29		44,3		29,7			39,6		
h	1750,9		2725,3		1918,8		830,9			2835,1		

PIĄTEK 15.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9
ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa duszone (marchew, pietruszka, seler, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1a,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1a,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1a,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1a,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 60g	1a,3,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pomidor 90g		ogórek zielony 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
a 2133		2109		2225		2222		2158	
b 107,5		107,3		119,2		126,3		100,4	
c 62,5		63		68,8		67,1		54,4	
d 25,5		25,3		26,1		26,1		25,5	
e 284,7		288,2		306,4		289,1		293,1	
f 51,6		52,6		54		50,7		53,5	
g 30,5		29,9		48,3		34,3		41,7	
h 2333,3		3240,80		2503,4		1441,3		3419,90	

SOBOTA 16.05.2026


JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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 miękka 10g		7
ogórek kiszony 90g		marchew baby 90g		ogórek kiszony 90g		marchew baby 90g		marchew baby 90g		
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g		3,10
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		
zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) 300g		9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,3,6,9	makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g		1a,3,6,9
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 60g		1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g		9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g		7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7			
a	2189	2173		2342		2338		2197		
b	108,3	107,3		138,1		145,5		108,3		
c	65,3	65,9		71,3		69,5		57,2		
d	30,5	30,3		31,1		31,1		27,5		
e	304,3	304,9		315,4		300,9		315		
f	58,8	57,7		55,9		59,1		61		
g	37,5	37,3		54,5		40g		48,2		
h	2497,6	3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		


NIEDZIELA 17.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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 miękka 10g	7
oliwki 30g		pomidor 30g		oliwki 30g		pomidor 30g		pomidor 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z rzodkiewką 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy z rzodkiewką 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 120g, bulion pszennym 150g	1a,9
pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion 150g)	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion 150g)	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion 150g)	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion 150g)	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion 150g)	7,9
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g		tomat 90g	
miks sałat 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, koper) 100g	4
				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
a	2281	2277		2283		2283		2189	
b	116,8	116,9		108,6		119,3		109,8	
c	66,6	67,2		72,8		71,4		58,5	
d	28,3	28,1		28,9		29,2		28,3	
e	310,3	314,5		332		317,4		321	
f	58,5	59,1		50,9		57,1		59,8	
g	35,5	35,8		53,3		38,7		46,1	
h	3105,7	3545,8		3275,7		3183,4		3168,6	


PONIEDZIAŁEK 18.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g
klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	60g
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
2143		2113		2287		2294		2179	
104		105,1		138		144,1		109,5	
50,2		53,5		59		57,7		55,1	
18		18,1		18,8		19		18,2	
310,1		313,2		325,1		310,4		328,3	
58,9		56,2		56,8		57,9		56,3	
35,1		35,1		53,8		39,2		49,9	
2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8	

WTOREK 19.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYW	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 miękka 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	
fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziola) 120g	3,7
kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9
pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 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	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 60g		pasztet drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 60g		szynka drobiowa parzona 60g	
				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
PN									
a	2158		2157		2276		2273		2184
b	97		99,3		114,1		120,4		99,9
c	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3
d	31		30,9		31		31,3		21,1
e	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
f	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4
g	26		26		40,6		26		35,8
h	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2

ŚRODA 20.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIALKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 	ALBEMIN
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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastą z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pastą twarogową z koperkiem 80g	7	pastą z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g	7	pastą twarogową z koperkiem 100g	7	pastą twarogową z koperkiem 80g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	300g	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	250g	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
rzodkiewka 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		rzodkiewka 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera 80g	7
pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybną z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4
PN				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
a	2188	2174	2343		2337	2118			
b	108,3	108,3	131,1		135,5	111,3			
c	65,3	65,9	71,3		69,5	57,2			
d	30,5	30,3	31,1		31,1	24,5			
e	304,3	304,9	315,4		300,9	315			
f	58,8	57,7	55,9		59,1	61			
g	37,5	37,3	54,5		40g	48,2			
h	2497,6	3402,7	3050,7		2256,3	3560,5			

CZWARTEK 21.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	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 miękka 10g	7
oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g	
szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	3,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9	eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	3,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9	eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
PN									
a	2158		2157		2276		2273		2184
b	97		99,3		114,1		120,4		99,9
c	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3
d	31		30,9		31		31,3		21,1
e	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
f	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4
g	26		26		40,6		26		35,8
h	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2

PIĄTEK 22.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		margaryna miękka 10g	7
oliwki czarne półtówki 90g		oliwki czarne półtówki 90g		oliwki czarne półtówki 90g		oliwki czarne półtówki 90g		oliwki czarne półtówki 90g		marchewki baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 60g		serek kanapkowy 60g	7
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g	
^{PN} banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	3,9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9
^{PI} duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej). 300g	3,4
^{II} ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
^P pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 60g		pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
^K herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
^O pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
^B masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		margaryna miękka 10g	7
^A pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
^J sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
^A pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g) 60g	4,7
^{PN} frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g	
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7				
a	2188		2174		2343		2337		2118		
b	108,3		118,3		131,1		135,5		111,3		
c	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		
d	30,5		30,3		31,1		31,1		28,5		
e	304,3		304,9		315,4		300,9		315		
f	58,8		57,7		55,9		59,1		61		
g	37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
h	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

SOBOTA 23.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY*		ALBEMIN	
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		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g		pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3
hummus 60g		szynka wiejska gotowana 60g		hummus 60g		hummus 80g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g		zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) 300g	9
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g	1a,3, 9
ryż basmati 150g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g		seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 60g		pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		burak plastry 90g		ogórek zielony 90g		burak plastry 90g		burak plastry 90g		burak plastry 90g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g		naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a,3,7
kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml		kefir 150ml	7
a 2189		2173		2342		2338		2197		2197	
b 108,3		107,3		138,1		145,5		108,3		108,3	
c 65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		57,2	
d 30,5		30,3		31,1		31,1		27,5		27,5	
e 304,3		304,9		315,4		300,9		315		315	
f 58,8		57,7		55,9		50,1		61		61	
g 37,5		37,3		54,5		40g		48,2		48,2	
h 2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		3560,5	


PONIEDZIAŁEK 25.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA	ALER	LATWOSTRAWNA	ALER	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALER	ROGATORIAŁKOWA	ALER	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALER	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 miękka	10g	7	
rzodkiew	90g	7 marchew baby	90g	7 rzodkiew	90g	7 marchew baby	90g	7 marchew baby	90g		
miks sałat	10g	7 miks sałat	10g	7 miks sałat	10g	7 miks sałat	10g	7 miks sałat	10g		
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7 serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g	7 szynka wieprzowa gotowana	60g	7 szynka wieprzowa gotowana	60g	7 szynka wieprzowa gotowana	60g	7 szynka wieprzowa gotowana	60g		
gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g		
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	3	
kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3 kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3 ziemniaki z wody	150g	1a,3 kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3 kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól)	120g		
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	60g	1a,7	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna miękka	10g	7	
papryka żółta	90g	7 pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	7 papryka żółta	90g	7 pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	7 pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		
rukola	10g	7 rukola	10g	7 rukola	10g	7 rukola	10g	7 rukola	10g		
pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g	7 szynka wiejska	60g	7 pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g	7 szynka wiejska	60g	7 szynka wiejska	60g		
ser żółty	80g	7 ser żółty odtuszczone	80g	7 ser żółty	80g	7 ser żółty odtuszczone	80g	7 ser żółty odtuszczone	80g	7	
				jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g				
a	2179		2172		2272		2278		2101		
b	101,5		98,4		110,2		116,9		101,4		
c	54		54,5		60,2		58,4		51,8		
d	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9		
e	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4		
f	38,6		41,2		41		37,7		39,4		
g	33,1		33		50,9		36,8		42,6		
h	2533		2375,8		2703,1		1639,2		3574,9		


ŚRODA 27.05.2026


JADŁOSPIS EMC RZ

locaterine

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	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 miękka 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
szynka w galarecie 120g		szynka w galarecie 120g		szynka w galarecie 120g		szynka w galarecie 120g		szynka w galarecie 120g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	1a,3
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
a	2108	2197		2268		2254		2136	
b	102,3	101,2		112,5		115,3		101,3	
c	60,9	61,5		72,6		70,8		52,8	
d	19,5	19,4		20,1		20,1		19,6	
e	287,9	289,9		309,3		294,3		298,6	
f	41,9	45,9		40,9		37		33,2	
g	26,6	26,2		43,5		29		37,3	
h	2961,4	3887		3128,5		2031,7		4024,3	

CZWARTEK 28.05.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g schab pieczony w ziołach 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew w plastekach gotowana 90g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g schab pieczony w ziołach 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g schab pieczony w ziołach 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew w plastekach gotowana 90g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g schab pieczony w ziołach 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna miękka 10g marchew w plastekach gotowana 90g miks sałat 10g serek wiejski z ziołami 80g schab pieczony w ziołach 60g			
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml		zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml		zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml		zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml		zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g kasza bulgur 150g tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g kompot 250ml			
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka żółta 90g rukola 10g sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna miękka 10g pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g rukola 10g sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g mozzarella plastry 60g			
				jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g					
a	2125		2130		2287		2296		2153		
b	102,7		101		110,4		116,9		102,7		
c	60,3		60,8		66,4		64,8		52,2		
d	25		24,9		25,8		26		25,1		
e	298,3		304,1		337,1		323		309,1		
f	42,9		50,7		48,5		54,6		54,2		
g	34		33,8		51,3		36,7		44,6		
h	2658,2		3609,6		2826,8		1851,8		3721,1		

PIĄTEK 29.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
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	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 80g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g		pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	1a,9
dorsz smażony (dorsz 120g, ziola, pieprz, sól, olej)	200g	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	4	dorsz smażony (dorsz 120g, ziola, pieprz, sól, olej)	4,9	dorsz smażony (dorsz 120g, ziola, pieprz, sól, olej)	4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	4,9
ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 10g, pasta z czarnuszką zmieloną 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 10g, pasta z czarnuszką zmieloną 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g		margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g		ser żółty odtuszczone 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
				kefir 150g	7	kefir 150g	7				
a	2 162		2 145		2 305		2 366		2 147		
b	102		102		122,5		126,9		103,9		
c	55,4		56		70,5		80,5		46,2		
d	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1		
e	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7		
f	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4		
g	32,6		32,4		50		35,9		43,8		
h	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8		

SOBOTA 30.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 	ALERGENY		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g margaryna miękka 10g pomidor 90g miks sałat 10g serek wiejski 80g szynka wieprzowa parzona 80g			
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, koper, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g kompot 250ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml		zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g kompot 250ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 200g kalafior z wody 120g kompot 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 60g			
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota) 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g ogórek kiszony bez skórki 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota) 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masto extra 10g ogórek kiszony 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota) 100g		herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masto extra 10g ogórek kiszony bez skórki 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota) 100g		herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna miękka 10g cukinia gotowana plastry 90g roszponka 10g szynka z indyka kanapkowa 60g sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota) 100g			
				jogurt naturalny pitny 150g		jogurt naturalny pitny 150g					
a	2 123			2 246		2 259		2 127			
b	99,5			109,1		115,7		100,6			
c	74,3			80,1		79,1		56,2			
d	26,2			26,8		27,4		26,3			
e	278,5			291		276,8		291			
f	49,8			43,7		49,8		51,7			
g	28			44,3		29,7		39,6			
h	1750,9			1918,8		830,9		2835,1			

NIEDZIELA 31.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	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 miękka 10g	7
papryka żółta 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		papryka żółta 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7
szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka 200g	1a,9	bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka 200g	1a,9	bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka 200g	1a,9	bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka 200g	1a,9	bitki wołowe duszone (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka 200g	1a,9
pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g		pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	
puree z ziemniaka i selera (70:30) 200g	9	puree z ziemniaka i selera (70:30) 200g	9	puree z ziemniaka i selera (70:30) 200g	9	puree z ziemniaka i selera (70:30) 200g	9	puree z ziemniaka i selera (70:30) 200g	9
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota) 120g		marchewka z wody 120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, ziota) 120g		marchewka z wody 120g		marchewka z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g) 150g	1,3,7
kefir 150g		kefir 150g		kefir 150g		kefir 150g		kefir 150g	
a 2 149		2 133		2 239		2 246		2 083	
b 101,6		101,6		111,9		118,7		104,7	
c 65,7		66,3		70,5		68,7		47,6	
d 21,2		21,1		21,6		21,7		21,3	
e 285,5		286,1		311,5		297,2		298	
f 54		55		48,3		54,4		55,9	
g 26,1		25,9		43,9		29,3		37,8	
h 1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7	