

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
<b>1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)</b>	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
<b>2</b>	Skorupiaki oraz produkty pochodne
<b>3</b>	Jaja i produkty pochodne
<b>4</b>	Ryby i produkty pochodne
<b>5</b>	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
<b>6</b>	Soja i produkty pochodne
<b>7</b>	Mleko i produkty pochodne
<b>8</b>	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
<b>9</b>	Seler i produkty pochodne
<b>10</b>	Gorczyca i produkty pochodne
<b>11</b>	Nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>12</b>	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
<b>13</b>	Łubin i produkty pochodne
<b>14</b>	Mięczaki i produkty pochodne



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



PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNY	ŁATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNY	BOGATOBIALKOWA	MIĘSIĘCZNY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	MIĘSIĘCZNY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7
połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 60g		połudwica z warzywami 80g		połudwica z warzywami 60g	
25				mandarynka 1szt		mandarynka 1szt			
krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9
pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki) 200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki) 200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki) 200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki) 200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ziemniaki) 200g	1a,4
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 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) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,3,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		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
7				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
a	2 027	2 096		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	

PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNY	ŁATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNY	BOGATOBIAŁKOWA	MIĘSIĘCZNY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	MIĘSIĘCZNY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasztet drobiowy 60g	10	szynka gotowana z indyka 60g		pasztet drobiowy 60g	10	szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g	
serek grani z koperkiem 60g	7	serek grani z koperkiem 60g	7	serek grani z koperkiem 60g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 60g	7

				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9
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	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9
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	

PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,7
---------------	--	--	--	--	----------	---	----------

herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek zielony 90g		plastry pieczonego buraka 90g		ogórek zielony 90g		plastry pieczonego buraka 90g		plastry pieczonego buraka 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g	

PN				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
----	--	--	--	-------------	---	-------------	---	--	--

a	2 043	2 013		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 RCZ						katalena	
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIALKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
AMBIBIETY		AMBIBIETY		AMBIBIETY		AMBIBIETY		AMBIBIETY	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
miększa sałata	10g	miększa sałata	10g	miększa sałata	10g	miększa sałata	10g	miększa sałata	10g
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 pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g
60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g
25				gruszka	1szt	gruszka	1szt		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	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
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g
ziemniaki z koperkiem	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9 surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	9 seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g
250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
PODWIECZOREK:				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		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
ogórek kiszony	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	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
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
				jogurt pitny naturalny	150ml	7 jogurt pitny naturalny	150ml		
a	2 036		2 006		2 219		2 217		2 092
b	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8
c	61		60,5		64,4		62,1		51,3
d	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1
e	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9
f	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5
g	32,1		31,8		47		33,2		43,8
h	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1

PONIEDZIAŁEK 4.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						KALORIE							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
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		
						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml					
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, cebuła)		120g		brokuz z wody	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebuła)	120g		brokuz z wody	120g		brokuz z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	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	2 046		2 030			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		LĄTWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYJAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIĄTKOWA		LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		LĄTWOSTRAWNA	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g
papryka czerwona	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
sałata zielona	10g	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 serek wiejski z ziołami	80g
szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g
				jabłko		jabłko					
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)		duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)		schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)		duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)		duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)		duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	
ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem	
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym		marchew tarta z olejem rzepakowym		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym		marchew tarta z olejem rzepakowym		marchew tarta z olejem rzepakowym		marchew tarta z olejem rzepakowym	
kompot		kompot		kompot		kompot		kompot		kompot	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło		pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	7 masło roślinne	10g
pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
roszponka	10g	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 perłowa 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 perłowa 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 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 miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g
mozzarella	60g	7 mozzarella	60g	7 mozzarella	60g	7 mozzarella	60g	7 mozzarella	60g	7 mozzarella	60g
				jogurt naturalny		jogurt naturalny					
a	2 085		2 078		2 389		2 391		2 142		
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		

PODSTAWOWA		ALBEMENY	LATWOSTRAWNA	ALBEMENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMENY	BOGATOBIALKOWA	ALBEMENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALBEMENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
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
hummus	60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa	60g		hummus	60g	6,10	szynka kanapkowa drobiowa	60g
						mandarynka	1szt		mandarynka	1szt
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g
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
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	150g		cukinia gotowana	150g		mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziota)	150g	7	cukinia gotowana	150g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
<b>PODWIECZOREK:</b>						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g
						maślanka	200g	7		
a	2 037		2 018		2 218	2 236		2 055		
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		

CZWARTEK 7.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				BIOSTYM			
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUJ	
ENERGIA KJ		ENERGIA KJ		ENERGIA KJ		ENERGIA KJ		ENERGIA KJ	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
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
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
				gruszka	1szt	gruszka	1szt		
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
kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)	200g	1a,3 kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)	200g	1a,3 kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)	200g	1a,3 kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)	200g	1a,3 kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziota)	200g
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
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7 zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7 zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7 zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3,7 zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g
serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g	7 serek kanapkowy ziotowy	60g
				jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g		
a	2 096		2 101		2 210		2 216		2 105
b	105,2		105,2		94,4		100,5		105,3
c	57		57,6		58,9		57,7		48,9
d	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9
e	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4
f	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8
g	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5
h	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9

PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g	
roszponka	10g		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	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	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz)	100g	3
25														
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	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	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		brokuł z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3, 7			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g	
P						kefir	150g	7	kefir	150g	7			
N														
a	2 096		2 080			2 210			2 216			2 125		
b	97,2		97,2			94,4			100,5			100,3		
c	57		57,6			58,9			57,7			48,9		
d	18,8		18,7			18,8			19,1			18,9		
e	329,6		330,2			344,6			329,9			340,4		
f	58,5		59,5			52,3			58,5			59,8		
g	30,8		30,6			45,3			30,8			41,5		
h	2296		3201,1			3392,8			2473,5			3358,9		

SOBOTA 9.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUŹI	ALERGENY
S N I A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	7 marchew w kostkach gotowana	90g
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 serek kanapkowy śmietankowy	80g
	połudwica drobiowa	60g	połudwica drobiowa	60g	7 połędwica drobiowa	60g	7 połędwica drobiowa	60g	7 połędwica drobiowa	60g
z5					gruszka	1szt	gruszka	1szt		
B I A D	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać, marchew)	300g	9 zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać, marchew)	300g	9 zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać, marchew)	300g	9 zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać, marchew)	300g	9 zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać, marchew)	300g
	duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9 duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9 duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9 duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g	7,9 duszony indyk w pomidorach (indyk 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	300g
	gotowany makaron pszenny	150g	1a gotowany makaron pszenny	150g	1a gotowany makaron pszenny razowy	150g	1a gotowany makaron pszenny	150g	1a gotowany makaron pszenny	150g
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g	surówka z marchewki z oliwą	150g	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g	surówka z marchewki z oliwą	150g	surówka z marchewki z oliwą	150g
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
	PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7
B G L A G J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g
	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g
	ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g	3,4, 10 pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtuszczonej	60g
majonezie		majonezie		majonezie		majonezie		majonezie		
PN					maślanka	200ml	7 maślanka	200ml	7	
a	2 067		2 045		2 180		2 210		2 096	
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	

NIEDZIELA 10.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				Katering	
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a 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 masło roślinne 10g	7 masło roślinne 10g	7 masło roślinne 10g
ogórek zielony 90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g	ogórek zielony 90g	ogórek zielony 90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką 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	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	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	7 serek grani z pietruszką 60g	7 serek grani z pietruszką 60g	7 serek grani z pietruszką 60g
25			jabłtko 1szt	jabłtko 1szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	0,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g
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 stek wieprzowy 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	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
ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	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	bukiet warzyw z wody 120g	bukiet warzyw z wody 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
PODWIECZOREK:		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo graham 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
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 graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masło roślinne 10g	7 masło roślinne 10g	7 masło roślinne 10g
papryka żółta 90g	marchew z wody, kostka 90g	papryka żółta 90g	papryka żółta 90g	marchew z wody, kostka 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	szpinak liście 10g	szpinak liście 10g
ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g
pasta z fasoli ( fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz) 60g	szynka wiejska 60g	pasta z fasoli ( fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz) 60g	60g	szynka wiejska 60g	szynka wiejska 60g	szynka wiejska 60g	szynka wiejska 60g
PH		jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml	7 jogurt naturalny 150ml
a	2 091	2 075	2 244	2 251	2 120	2 120	2 120
b	103,2	101	114,8	120,9	116,1	116,1	116,1
c	69,7	70,1	75,5	74,2	51,5	51,5	51,5
d	34,9	34,7	35,5	35,7	25	25	25
e	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3	292,3	292,3
f	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8	53,8	53,8
g	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5	38,5	38,5
h	2828,5	3756,5	2 996,30	2 100,8	3915,1	3915,1	3915,1

PONIEDZIAŁEK 11.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						scatering		
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto roślinne	10g
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
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
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g
						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml
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	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, 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
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g
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,1b	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g
papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g
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
						kefir	200g	7	kefir	200g
b	2 032		2 042		2 334	2 356		2 195		
b	105,1		103,9		116,9	121,6		118,4		
c	65,6		66,2		71,9	70,3		51,5		
d	24,4		24,2		25	25,1		24,4		
e	310,4		310		332,1	318,2		322,1		
f	48		49		50,4	48,5		51,2		
g	30,3		30		48,1	33,9		41,4		
h	2327,6		3235,4		2497,7	1505,1		3405,2		

WTOREK 12.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA		MIĘSIĘCZNA	ŁATWOSTRAWNA		MIĘSIĘCZNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		MIĘSIĘCZNA	BOGATOBIALKOWA		MIĘSIĘCZNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		MIĘSIĘCZNA		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
hummus	60g	6,10	szynka drobiowa kanapkowa	60g		hummus	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g			
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	serek kanapkowy	60g	7		
						jabłko			150g	jabłko			150g			
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) uuszonia topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 10g, seler 100g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) uuszonia piers urobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 10g, seler 100g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g) uuszonia topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 10g, seler 100g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) uuszonia piers urobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 10g, seler 100g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g) uuszonia piers urobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 10g, seler 100g)	300g	1a,3,9		
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g			
Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g		Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	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			
PODWIECZOREK:						pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło	60g	1a,1b,7	pieczywo przzenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7		
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g			
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7		
sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, ziola, 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, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, ziola, 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, ziola, 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, ziola, jogurt naturalny 20g)	200g	7		
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7					
a	2 043		2 027			2 290			2 337			2 136				
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			27,8			27,9			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				

ŚRODA 13.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
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		
**											
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			
<b>PODWIECZOREK:</b>											
						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g			1a, 1b		
						pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g			1a, 1b		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7		
papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		burak gotowany plastry 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser 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		
a	2,043		2,027		2,290		2,337		2,136		
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		306,6		307,2		
f	50,2		51,9		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 RCZ



PODSTAWOWA		MIĘSIĘCY	ŁATWOSTRAWNA		MIĘSIĘCY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		MIĘSIĘCY	BOGATOBIĄKOWA		MIĘSIĘCY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		MIĘSIĘCY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszone 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 kiszone 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	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, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3	pieczeń rzymska (jaja, mięso mielone wieprzowo-wotowe, ziota, sól, pieprz)	200g	1a,3
kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	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	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						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			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	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
schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
a	2 093			2 077			2 246			2 259			2 027	
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 RCZ				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
				jabłtko 1sze		jabłtko 1szt			
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	
<b>PODWIECZOREK:</b>				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,3,17	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1a,3,17		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 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, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 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, masło 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	2 093		2 077		2 246		2 259		2 027
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

SOBOTA 16.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
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 odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtuszczonego 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
				banan zielony 1szt		banan 1szt			
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, 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	
<b>PODWIECZOREK:</b>				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a, 1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 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 odtuszczonego plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtuszczonego plastry 60g	7	ser żółty odtuszczonego plastry 60g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
a	2 025		2 030		2 287		2 296		2 053
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

NIEDZIELA 17.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N I A K A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	oliwki	30g		pomidor	30g		oliwki	30g		pomidor	30g	
	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
	połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
					gruszka	1szt	gruszka	1szt				
G B I A	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziota)	150g	7,9
	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	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7		
K O L I A G J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło extra	10g	7
	tomat	90g		tomat	90g		tomat	90g		tomat	90g	
	miks sałat	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	
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	
					maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		
b	2 008		2 097		2 268		2 254		2 036			
c	102,3		101,2		112,5		115,3		101,3			
d	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8			
e	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6			
f	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6			
g	41,9		45,9		40,9		37		33,2			
h	26,6		26,2		43,5		29		37,3			
i	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3			

PONIEDZIAŁEK 18.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
ss				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
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 (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	150g	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica 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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 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	masło roślinne 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
PN				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
a	2 079		2 072		2 272		2 278		2 001
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	25,3		2975,8		2703,1		1638,2		3574,9

WTOREK 19.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 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 80g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g	
25				jabłtko 150g		jabłtko 150g			
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, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		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	
<b>PODWIECZOREK:</b>				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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
paszтет drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 60g		paszтет drobiowy 60g		szynka drobiowa parzona 80g		szynka drobiowa parzona 60g	
PN				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
b	2 058		2 057		2 276		2 273		2 084
c	97		99,3		114,1		120,4		99,9
d	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3
e	31		30,9		31		31,3		21,1
f	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
g	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4
h	26		26		40,6		26		35,8
	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2

ŚRODA 20.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUJ	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastą z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pastą twarogową z koperkiem 80g	7	pastą z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		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	
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
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	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	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3
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	
<b>PODWIECZOREK:</b>				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 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 sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7
pastą rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4	pastą rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4	3,4
PN				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
a	2 178	2 174		2 343		2 337		2 118	
b	106,3	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		26,5	
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 RCZ						Lactanin	
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIALKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
MIS		MIS		MIS		MIS		MIS	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
oliwki	90g	90g oliwki	90g	90g oliwki	90g	90g oliwki	90g	90g oliwki	90g
szpinak baby	10g	10g szpinak baby	10g	10g szpinak baby	10g	10g szpinak baby	10g	10g szpinak baby	10g
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g
szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	60g	szynka drobiowa gotowana	80g	szynka drobiowa gotowana	60g
				gruszka	150g	gruszka	150g		
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9 krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g
eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9 eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9 eskalopki w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9 eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9 eskalopki w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g
kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	120g burak tarty z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	120g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	120g burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g	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)
PN				maślanka	200ml	7 maślanka	200ml		
a	2 033	2 012	2 267	2 289	2 069				
b	104	105,1	138	144,1	109,5				
c	50,2	53,5	59	57,7	55,1				
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	2078,3	2229,2	1310	3198,8				

PIĄTEK 22.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						BIOSTANIO			
PODSTAWOWA		LĄTWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIALKOWA		LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
MISY		MISY		MISY		MISY		MISY			
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g		
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g		
oliwki czarne półtówki	90g	90g oliwki czarne półtówki	90g	90g oliwki czarne półtówki	90g	90g oliwki czarne półtówki	90g	90g marchewki baby z wody	90g		
sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g	10g sałata zielona	10g		
serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	60g	7 serek kanapkowy	80g	7 serek kanapkowy	60g		
żywiecka plastry	60g	60g żywiecka plastry	60g	60g żywiecka plastry	60g	60g żywiecka plastry	60g	60g żywiecka plastry	60g		
				banan zielony		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	
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	
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	marchew tarta z jabłkiem (oliwa)		120g	marchew tarta z jabłkiem (oliwa)		120g
kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml	kompot		250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe		60g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 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	
masło extra		10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	
pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g	pomidor		90g
sałata lodowa		10g	sałata lodowa		10g	sałata lodowa		10g	sałata lodowa		10g
pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)		60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	4,7 pasta twarogowa z tuńczykiem, pietruszką zieloną (twaróg półtłusty, tuńczyk z wody, jogurt naturalny 10g)	60g	
frankfurterka z wody		60g	frankfurterka z wody		60g	frankfurterka z wody		60g	frankfurterka z wody		60g
				jogurt naturalny		150ml	7 jogurt naturalny		150ml		
a	2 058		2 057		2 276		2 273		2 084		
b	97		98,3		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		

PODSTAWOWA		AMBIZYTA	ŁATWOSTRAWNA		AMBIZYTA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		AMBIZYTA	BOGATOBIALKOWA		AMBIZYTA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		AMBIZYTA
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
hummus	60g		szynka wiejska gotowana	60g		hummus	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
						jabłko	1 szt		jabłko	1 szt				
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	9
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszk, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszk, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, pancos, pomidory z puszk, pietruszka, koper)	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszk, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, pancos, pomidory z puszk, pietruszka, koper)	200g	1a,3,9
ryż basmati	150g		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	9
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>						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			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	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	1a,3,7
						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
a	2 089		2 073			2 342			2 338			2 117		
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 24.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						catering	
PODSTAWOWA		ALBIBIETY		ALBIBIETY		ALBIBIETY		ALBIBIETY	
ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYMAJĄCYCH WĘGŁODANÓW		BOGATOBIALKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g	7 serek wiejski z koperkiem	100g
szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	80g	szynka wieprzowa parzona	60g
				gruszka	1 szt	gruszka	1 szt		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 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
pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3 pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3 pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3 pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3 pieczona topatka po staropolsku (topatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, ziota, olej rzepakowy)	150g
ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g	kafafior z wody	120g	surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g	kafafior z wody	120g	kafafior z wody	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g
papryka czerwona	90g	burak gotowany kostka	90g	papryka czerwona	90g	burak gotowany kostka	90g	burak gotowany kostka	90g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)
				jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g		
B	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		58,1		61
S	37,5		37,3		54,5		40g		48,2
H	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

PONIEDZIAŁEK 25.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								1000kcal					
PODSTAWOWA		ALBY	LAWOSTRAWNA		ALBY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPIĘTYWALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALBY	PODATOKALOROWA		ALBY	LAWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY		ALBY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
rzodkiew	90g		marchew baby	90g		rzodkiew	90g		marchew baby	90g		marchew baby	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml					
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		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	
<b>PODWIECZOREK:</b>							pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1h,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1h,7			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
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		
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7				
a	2 043		2 013			2 267			2 294			2 079			
b	104		105,1			138			144,1			109,5			
c	50,2		53,5			59			57,7			55,1			
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		2079,3			2229,2			1310			3199,8			

WTOREK 26.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA		MIĘSIĘCZNA	ŁATWOSTRAWNA		MIĘSIĘCZNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIJAJNYCH WĘGLOWODANÓW		MIĘSIĘCZNA	BOGATOBIALKOWA		MIĘSIĘCZNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		MIĘSIĘCZNA
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g	
pień z indyka gotowana	60g		pień z indyka gotowana	60g		pień z indyka gotowana	60g		pień z indyka gotowana	60g		pień z indyka gotowana	60g	
serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7
						jabłko	1szt		jabłko	1szt				
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g		połędwica drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>						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)	60g	1a,1b,7			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4
						kefir	150g	7	kefir	150g	7			
a	2 044		2 023			2 216			2 228			2 086		
b	108,4		108,2			117,1			124,2			102,8		
c	54,1		54,6			57,6			76,4g			47,5		
d	32,1		31,9			32,8			33,1			32,8		
e	265,8		265,3			290,3			276,1			284,9		
f	56		57			51,3			58,1			58,8		
g	21,5		20,9			36,4			22,3			32,1		
h	2064,4		2971,9			3189			2237,6			3157,5		

ŚRODA 27.05.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA		AMBIZYTY	LATWOSTRAWNA	AMBIZYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIZYTY	BOGATOBIALKOWA	AMBIZYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!	AMBIZYTY	
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	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
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	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
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	masło roślinne	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7
a	2 211		2 216		2 283	2 283	2 283		2 199		
b	106,8		106,9		108,6	108,6	109,3		105,8		
c	66,6		67,2		72,8	72,8	71,4		58,5		
d	28,3		28,1		28,9	28,9	29,2		28,3		
e	310,3		314,5		332	332	317,4		321		
f	58,5		59,1		59,9	59,9	57,1		59,8		
g	35,5		35,6		35,3	35,3	38,7		46,1		
h	3105,7		3545,8		3275,7	3275,7	3183,4		3168,6		



PODSTAWOWA		ANEB MFTV	LATWOSTRAWNA	ANEB MFTV	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEB MFTV	BOGATOBIALKOWA	ANEB MFTV	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZUZI	ANEB MFTV
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g	ogórek zielony	90g	marchew w plasterkach gotowana	90g	marchew w plasterkach gotowana	90g
miększa sałata	10g		miększa sałata	10g	miększa sałata	10g	miększa sałata	10g	miększa sałata	10g
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g	serek wiejski z ziołami	80g
schab pieczony w ziołach	60g		schab pieczony w ziołach	60g	schab pieczony w ziołach	60g	schab pieczony w ziołach	60g	schab pieczony w ziołach	60g
					sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml		
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	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	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g
tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g	tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g	tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g	tarta marchewka 50g z jabłkiem	120g
niemowlęcy olej rzepakowy	250ml		niemowlęcy olej rzepakowy	250ml	niemowlęcy olej rzepakowy	250ml	niemowlęcy olej rzepakowy	250ml	niemowlęcy olej rzepakowy	250ml
kompot	250ml		kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
<b>PODWIECZOREK:</b>					pieczywo przemysłowe-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	pieczywo przemysłowe-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	masło roślinne	10g
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g
rukola	10g		rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	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	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	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	7	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g
					jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g		
a	2 281		2 073		2 342		2 338		2 117	
b	99,7		107,3		138,1		145,5		108,3	
c	71,1		65,9		71,3		69,5		57,2	
d	26,1		30,3		31,1		31,1		27,5	
e	328,5		304,9		315,4		300,9		315	
f	50,3		57,7		55,9		59,1		61	
g	26,1		37,3		54,5		40g		48,2	
h	2019,3		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5	

PODSTAWOWA	AL. REZERW	ŁATWOSTRAWNA	AL. REZERW	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AL. REZERW	BOGATOBIAŁKOWA	AL. REZERW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	AL. REZERW
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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	
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	3,7
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1a,9
dorsz smażony (dorsz 120g, zioła, pieprz, sól, olej) 200g	4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz smażony (dorsz 120g, zioła, pieprz, sól, olej) 200g	4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej) 200g	4,9
ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
<b>PODWIECZOREK:</b>				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,3,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
a	2 033		2 045		2 225		2 366		2 047
b	107,5		102		119,2		126,9		103,9
c	62,5		56		68,8		80,5		46,2
d	25,5		22,1		26,1		23,2		22,1
e	284,7		291,9		306,4		298,2		295,7
f	51,6		59,6		54		57,1		50,4
g	30,5		32,4		48,3		35,9		43,8
h	2333,3		3460,7		2503,4		2682,6		4571,8

SOBOTA 30.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						katering							
PODSTAWOWA		AMBIBENTY	ŁATWOSTRAWNA		AMBIBENTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		AMBIBENTY	BOGATOBIALKOWA		AMBIBENTY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		AMBIBENTY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		
						gruszka	1szt		gruszka	1szt					
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)		300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
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	9	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	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	3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3
surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól		120g	9	kalafior z wody	120g	9	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	9	kalafior z wody	120g	9
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1a,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1a,7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	
PN						jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7				
a	2 095		2 013			2 254			2 294			2 079			
b	104,3		105,1			117,4			144,1			109,5			
c	69,9		53,5			70,8			57,7			49,8			
d	36,5		18,1			29			19			18,2			
e	255,3		313,2			270,2			310,4			328,3			
f	57,5		56,2			51,1			57,9			56,3			
g	18,5		35,1			35,7			39,2			49,9			
h	3001		2978,3			3790,8			1310			3198,8			

NIEDZIELA 31.05.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ						katering		
PODSTAWOWA		LATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIALKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
	ANBD METH		ANBD METH		ANBD METH		ANBD METH		ANBD METH	
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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
papryka zółta	90g	plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka zółta	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
szynka wieprzowa konserwowa	60g	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g	szynka wieprzowa konserwowa	60g	szynka wieprzowa parzona	60g
					jabłko	1szt	jabłko	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
gulasz wieprzowy duszony (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, marchew, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, marchew, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, marchew, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, marchew, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9 gulasz wieprzowy duszony (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, marchew, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, 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
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła)	120g	marchewka z wody	120g		surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła)	120g	marchewka z wody	120g	marchewka z wody	120g
kompot	250ml	kompot	250ml		kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
<b>PODWIECZOREK:</b>					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	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masło roślinne	10g
ogórek zielony	90g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g	pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	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
					kefir	150g	7 kefir	150g	7	
a.	2 049		2 033			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