


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

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
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			
24 Kisiel 250ml		kisiel 250ml		kisiel b/c 250ml		kisiel 250ml		kisiel 250ml			
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	3,9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	9		
o B A D duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
P pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
K O L A C J A herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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		
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g			
PK				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7				
energia (kcal)	2 146	2 130	2 299	2 306	2 180						
białko (g)	102,6	103,6	134,3	140,4	135,7						
tłuszcze ogółem (g)	58,6	59,2	64,4	63,1	50,5						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1	30,8	31	30,3						
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8	313,7	299	313,7						
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2	49,1	50,2	52,1						
błonnik (g)	25,9	25,7	42,3	27,7	37,6						
sód	2591,8	3496,9	2759,7	1840,4	3676						

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 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		serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g		krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	potrawka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g		potrawka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g	1c
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		warzywa z wody 120g		warzywa z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g		pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g		sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokulem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g		mozzarella plastry 60g	7
				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7				
energia (kcal)	2 195	2 169		2 288		2 295		2 120		2 120	
białko (g)	99,5	101,1		108,3		114,2		109,4		109,4	
tluszcze ogółem (g)	68,4	68,7		74,6		73,2		52,1		52,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6		24,4		24,6		20,8		20,8	
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1		321,4		308		312,9		312,9	
mono i disacharydy (g)	49	50		41,4		58,7		51,8		51,8	
błonnik (g)	33,1	32		50,9		37,3		45,4		45,4	
sód	2930,6	3840,5		3100,7		2228,8		4055,1		4055,1	

ŚRODA 3.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH 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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek małosolny	90g	burak gotowany, kostka	90g	burak gotowany, kostka	90g	burak gotowany, kostka	90g	burak gotowany, kostka	90g
rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3,10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3,10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3,10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3,10 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g
szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g	szynka kanapkowa drobiowa	60g
gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	gruszka	1szt	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g
zupa 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
pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	1a, 1c, 7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a, 3, 7 pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).	150g	1a, 1c, 7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g	1a, 3, 7 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)	150g
kefir	250g	7 kefir	250g	7 kefir	250g	7 kefir	250g	7 kefir	250g
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g	7 surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g	7 surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g	7 surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g	7 surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	150g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g naszet drobiowy pieczony	60g	1a, 1b pieczywo przemno-żytnie 30g, naszet drobiowy pieczony 25g	60g	1a, 1b pieczywo przemno-żytnie razowe 30g naszet drobiowy pieczony	60g	1a, 1b pieczywo przemno-żytnie 30g, naszet drobiowy pieczony 25g	60g	1a, 1b pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 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
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g	90g pomidor	90g
miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g	10g miks sałat	10g
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
żywiecka w plastrach	60g	żywiecka w plastrach	60g	żywiecka w plastrach	60g	żywiecka w plastrach	60g	żywiecka w plastrach	60g
maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g	7 maślanka	200g
energia (kcal)	2 185	2 178	2 389	2 391	2 182				
białko (g)	104,1	136,9	143,5	137,2					
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	51,8					
węglowodany ogółem (g)	26,7	26,6	27,4	26,8					
mono i disacharydy (g)	315,9	316,5	327,1	328,4					
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	50,8					
biotynnik (g)	34,9	34,7	51,9	46,6					
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3				



CZWARTEK 4.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
	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
	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
25	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g	
	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
0 B A D	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz)	200g	9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7
0 B A C A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7
PN							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	energia (kcal)	2 137		2 118			2 218			2 236		2 155
	białko (g)	100,2		100,2			101,2			107,5		103,2
	tluszcze ogółem (g)	53,4		54			59,8			58,6		51,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3			19,1			19,3		18,5
	węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7			341			327,3		329,1
	mono i disacharydy (g)	56,7		57,8			49,6			55,4		58,1
	błonnik (g)	28,1		27,8			47,6			31,5		39,8
	sód	1831,7		2873,6			2138,9			926,5		3024,9


ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>2</sup>	ALERGENY
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
papryka żółta 90g	marchewka baby z wody 90g	papryka żółta 90g	marchewka baby z wody 90g	marchewka baby z wody 90g	marchewka baby z wody 90g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
hummus 80g	6,10 paszтет drobiowy 80g	10 paszтет drobiowy 80g	6,10 paszтет drobiowy 80g	10 paszтет drobiowy 80g	10 paszтет drobiowy 80g
jajko na twardo 60g	3 jajko na miękko 60g	3 jajko na twardo 60g	3 jajko na miękko 60g	3 jajko na miękko 60g	3 jajko na miękko 60g
7 budyń 250ml	7 budyń 250ml	7 budyń b/c 250ml	7 budyń 250ml	7 budyń 250ml	7 budyń 250ml
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 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 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
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g	1a,3,4,7 parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszena, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszena) 200g
ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g	ziemniaki pieczone 200g
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, 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	tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
1a,1b,3,7 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, masto 5g 60g	1a,1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a,1b,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
1a,1b 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
7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor	90g pomidor
10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona	10g sałata zielona
7 60g twaróg plstry	7 60g twaróg plstry	7 60g twaróg plstry	7 60g twaróg plstry	7 60g twaróg plstry	7 60g twaróg plstry
60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana	60g szynka wieprzowa gotowana
7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g	7 kefir 150g
energia (kcal) 2136	2106	2219	2217	2192	
białko (g) 101,6	102,2	109,4	114,5	109,8	
tłuszcze ogółem (g) 61	60,5	64,4	62,1	61,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,1	24,8	25,5	25,5	24,1	
węglowodany ogółem (g) 320,4	319,5	345,1	345,8	339,9	
mono i disacharydy (g) 58,7	57,9	54,6	59,5	56,5	
błonnik (g) 32,1	31,8	47	33,2	43,8	
sód 2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1	

SOBOTA 6.06.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g		pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
czarne oliwki połówki 90g		czarne oliwki połówki 90g		czarne oliwki połówki 90g		czarne oliwki połówki 90g		marchew w kostkach gotowana 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g		serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7	serek grani z koperkiem 80g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 80g	
jabłtko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłtko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	1a,9	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	1a,9
surówka z selera i jabłtka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	9	surówka z selera i jabłtka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g		pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g		ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 196	2 180		2 210		2 216		2 125	
białko (g)	97,2	97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6		58,9		57,7		48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7		18,8		19,1		18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2		344,6		329,9		340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5		52,3		58,5		59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6		45,3		30,8		41,5	
sód	2296	3201,1		3392,8		2473,5		3358,9	



NIEDZIELA 7.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>®</sup>		ALERGENY	
S	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
N	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
D	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
A	ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
N	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
I	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g	
E	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
S	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g	
O	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
B	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9
I	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
D	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
A	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
K	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
O	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
S	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
A	papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g	
G	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
J	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7
A	połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g	
PN							jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)	2 167		2 145			2 180			2 210		2 166
	białko (g)	105,8		105,6			113			121,2		108,7
	tłuszcz ogółem (g)	62,4		62,9			64,3			64,3		54,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5			24,6			24,8		24,7
	węglowodany ogółem (g)	276		275,5			291			277,3		287,3
	mono i disacharydy (g)	56,9		47,2			51,7			57,4		58,7
	błonnik (g)	26,2		25,6			40,8			26,7		37,4
	sód	1166,8		2074,3			2263,6			1368		2253,4

PONIEDZIAŁEK 8.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
ser topiony w plastrach (2 szt)	40g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	ser topiony w plastrach (2 szt)	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g	
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)	300g	9
duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	250g	9	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	250g	9
kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
						kefir	200g	7	kefir	200g	7
energia (kcal)	2 141		2 165		2 244	2 251		2 127			
białko (g)	103,2		101		114,8	120,9		116,1			
tłuszcze ogółem (g)	69,7		70,1		75,5	74,2		51,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5	35,7		25			
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4	279,3		292,3			
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7	59,5		53,8			
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7	29,6		38,5			
sól	2828,5		3756,5		2 996,30	2100,8		3915,1			

WTOREK 9.06.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

Catering

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jajecznicza (jaja, masto, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g	3	jajecznicza (jaja, masto, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g	3	jajko na miękko 60g	3
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż brązowy 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9
duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy ziółta) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy ziółta) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy ziółta) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy ziółta) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy ziółta) 200g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziółta, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziółta, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziółta, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziółta, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziółta, jogurt naturalny 20g) 200g	7
jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g	
energia (kcal)		2 142		2 334		2 356		2 195	
białko (g)		105,1		103,9		116,9		118,4	
tluszcz ogółem (g)		65,6		66,2		71,9		51,5	
kwasy tluszczowe nasycone (g)		24,4		24,2		25		24,4	
węglowodany ogółem (g)		309,4		310		322,1		322,1	
mono i disacharydy (g)		48		49		50,4		51,2	
błonnik (g)		30,3		30		48,1		41,4	
sód		2327,6		3235,4		2497,7		3405,2	

ŚRODA 10.06.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	GATERING	
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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
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
ksiel	250ml		ksiel	250ml		ksiel b/c	250ml		ksiel	250ml	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszennv 100g, kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszennv 100g, pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g olei rzepakowy mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszennv razowv kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszennv 100g, pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g olei rzepakowy mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	300g	1a,9
ziemniaki z wody	200g	1a	ziemniaki z wody	200g	1a,9	ziemniaki z wody	200g	1a	ziemniaki z wody	200g	1a,9
marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać)	120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać)	120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać)	120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przzenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g	
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
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4, 10
kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7
energia (kcal)	2 103		2 107		2 210		2 287		2 156		
białko (g)	107,7		107,8		118,3		125,7		119,4		
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		57,1		
Kwasv tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9		
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1		
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4		
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971		

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	pasztet drobiowy 80g	10
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	9
gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	9
kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 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	
serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 123	2 117	2 246	2 259	2 127				
białko (g)	99,5	98,7	109,1	115,7	100,6				
tluszcze ogółem (g)	74,3	74,9	80,1	79,1	56,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2	26,1	26,8	27,4	26,3				
węglowodany ogółem (g)	278,5	280,6	291	276,8	291				
mono i disacharydy (g)	49,8	52,6	43,7	49,8	51,7				
błonnik (g)	28	29	44,3	29,7	39,6				
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1				

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIĄLKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g
pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g
połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 80g	połędwica drobiowa 60g	połędwica drobiowa 60g
jabłtko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłtko 150g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g
ryż basmati 150g	ryż basmati 150g	ryż basmati 150g	ryż basmati 150g	ryż basmati 150g	ryż basmati 150g
kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g	marchewka baby gotowana 120g	kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g	marchewka baby gotowana 120g	marchewka baby gotowana 120g	marchewka baby gotowana 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g	margaryna 10g
ogórek zielony 90g	pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g	ogórek zielony 90g	pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g	pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g	pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g
parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masto 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g 150g
szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g	szynka wieprzowa parzona 60g
maślanka 200ml	maślanka 200ml	maślanka 200ml	maślanka 200ml	maślanka 200ml	maślanka 200ml
energia (kcal)	2 125	2 130	2 287	2 296	2 153
białko (g)	102,7	101	110,4	116,9	102,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	52,2
kwasyc tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6
sól	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1



SOBOTA 13.06.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g		pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g		serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g	9
pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper) 200g	1a,3
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g		pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 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		pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g		ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 108		2 197		2 268		2 254		2 136
białko (g)	102,3		101,2		112,5		115,3		101,3
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		298,6
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		33,2
błonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3
sód	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		burak gotowany, plastry 30g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7
połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g		połudwica sopocka 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, ziota)	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy)		schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, ziota)	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy)		duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy)	
ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
mizeria na śmietanie (ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz, koper)	7	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		mizeria na śmietanie (ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz, koper) 120g	7	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 179	2 172		2 272		2 278		2 101	
białko (g)	101,5	98,4		110,2		116,9		101,4	
tłuszcze ogółem (g)	54	54,5		60,2		58,4		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7		23,5		23,5		22,9	
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5		363,6		349,8		350,4	
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2		41		37,7		39,4	
błonnik (g)	33,1	33		50,9		36,8		42,6	
sód	2533	2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g
papryka konserwowa 90g	marchew z wody, kostka 90g	papryka konserwowa 90g	marchew z wody, kostka 90g	marchew z wody, kostka 90g	marchew z wody, kostka 90g
rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g
mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g	mozzarella plastry 60g
szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g
gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	gruszka 1szt	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna)	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa)	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)
mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)	mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)	mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)	mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)	mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)	mięso drobiowe duszone z brokulem (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz)
makaron pszenny 150g	makaron pszenny 150g	makaron pszenny razowy 150g	makaron pszenny 150g	makaron pszenny 150g	makaron pszenny 150g
jabłtko 120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g	jabłtko 120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	pieczywo graham 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g
tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g	tomat 90g
szpinak liście 10g	szpinak liście 10g	szpinak liście 10g	szpinak liście 10g	szpinak liście 10g	szpinak liście 10g
serek wiejski 80g	serek wiejski 80g	serek wiejski 80g	serek wiejski 80g	serek wiejski 80g	serek wiejski 80g
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g, 5g, 5g), natka pietruszki, słodka papryka)
kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml	kefir 200ml
energia (kcal)	2 188	2 174	2 343	2 337	2 118
białko (g)	108,3	118,3	131,1	135,5	111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	28,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5




PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3
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	
<b>24</b> banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
krem z zielonego groszku z grzanką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać), chleb pszenny 300g	1a,9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem z zielonego groszku z grzanką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać), chleb pszenny razowy 300g	1a,9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 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 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	
vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 250ml		kompot 250ml		vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
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
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
PN jogurt pitny naturalny 200ml				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
energia (kcal)	2 158		2 157		2 276		2 273		2 184
białko (g)	97		99,3		114,1		120,4		99,9
tłuszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9		31		31,3		21,1
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4
błonnik (g)	26		26		40,6		26		35,8
sód	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIĄLKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g	7 pasta twarogowa z koperkiem 80g	7 pasta twarogowa z rzodkiewką 80g	7 pasta twarogowa z koperkiem 100g	7 pasta twarogowa z koperkiem 80g	7 pasta twarogowa z koperkiem 80g
szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 80g	szynka kanapkowa drobiowa 60g	szynka kanapkowa drobiowa 60g
jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g	mus owocowy b/c 200g
G O B I A D	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1a zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1a zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1a zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	1a zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g
	1a,3 pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g) 250g	1a,3 pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3 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
	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
	250ml kompot 250ml	250ml kompot 250ml	250ml kompot 250ml	250ml kompot 250ml	250ml kompot 250ml
P	1a,1b pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7 pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo graham 90g	1a pieczywo graham 90g
	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 margaryna 10g
	90g rzodkiewka	90g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g rzodkiewka	90g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)
	10g sałata masłowa	10g sałata masłowa	10g sałata masłowa	10g sałata masłowa	10g sałata masłowa
	7 80g pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	7 80g pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	7 80g pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	7 80g pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	7 80g pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego
PN	1a,3 120g (30g,60g,20g,10g) pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	1a,3 120g (30g,60g,20g,10g) pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	1a,3 120g (30g,60g,20g,10g) pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	1a,3 120g (30g,60g,20g,10g) pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	1a,3 120g (30g,60g,20g,10g) pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)
			7 200ml kefir	7 200ml kefir	
energia (kcal)	2 188	2 174	2 343	2 337	2 118
białko (g)	108,3	108,3	131,1	135,5	111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	24,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
tybomnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5



CZWARTEK 18.06.2026		JADŁOSPIS EMC RZ										
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		ALERGENY	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g		twaróg plastry 60g	7	
polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		
budyń 250ml	7	budyń 250ml	7	budyń b/c 250ml	7	budyń 250ml	7	budyń 250ml		budyń 250ml	7	
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
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9		pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9
kasza bułgur 150g	1a	kasza bułgur 150g	1a	kasza bułgur 150g	1a	kasza bułgur 150g	1a	kasza bułgur 150g		kasza bułgur 150g	1a	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7		pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g		masto extra 10g	7	
ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		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		sałata zielona masłowa 10g		
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)	3,7	
PN				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml		maślanka 200ml	7	
energia (kcal)		2 143		2 113		2 287		2 294		2 179		
białko (g)		104		105,1		138		144,1		109,5		
tłuszcze ogółem (g)		50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)		310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)		58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
biłkonnik (g)		35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód		2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>2</sup>	ALERGEN		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
oliwki czarne potówki 90g		oliwki czarne potówki 90g		oliwki czarne potówki 90g		oliwki czarne potówki 90g		marchewki baby z wody 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 60g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 60g	7		
żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g		żywiecka plastry 60g			
<sup>28</sup> banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt			
krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g		ziemniaki z wody z koperkiem 200g			
kapusta kiszona z marchewką (olej, koper, sól, pieprz) 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, koper, sól, pieprz) 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
<sup>P</sup> pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, 60g	1a, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g			
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g) 60g	7		
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g			
<sup>PN</sup>				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7				
energia (kcal)	2 281	2 277	2 283	2 283	2 283	2 283	2 189				
białko (g)	116,8	116,9	108,6	108,6	119,3	109,8	109,8				
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	72,8	71,4	58,5	58,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	28,9	29,2	28,3	28,3				
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	332	317,4	321	321				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	50,9	57,1	59,8	59,8				
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	53,3	38,7	46,1	46,1				
sól	3105,7	3545,8	3275,7	3275,7	3183,4	3168,6	3168,6				

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>®</sup>		ALERGENY	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g	7 margaryna	10g
pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g
szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	80g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g
jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g
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 barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g
ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g	ryż jaśminowy	150g
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 curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g
kalafior gotowany	120g	kalafior gotowany	120g	kalafior gotowany	120g	kalafior gotowany	120g	kalafior gotowany	120g	kalafior gotowany	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b,7 pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna	60g	1a,7 pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna	60g
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 margaryna	10g	7 margaryna	10g
ogórek zielony	90g	burak plastry	90g	ogórek zielony	90g	burak plastry	90g	burak plastry	90g	burak plastry	90g
sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g	sałata zielona masłowa	10g
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
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 naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g
kefir	150ml	7 kefir	150ml	7 kefir	150ml	7 kefir	150ml	7 kefir	150ml	7 kefir	150ml
energia (kcal)	2189	2173	2342	2338	2197						
białko (g)	108,3	107,3	138,1	145,5	108,3						
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	27,5						
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315						
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61						
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2						
sól	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5						

NIEDZIELA 21.06.2026		JADŁOSPIS EMC RZ									
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>®</sup>	catering		ALERGEN
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a	1a
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g	7	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		
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	7	7
szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	80g	szynka wieprzowa parzona	60g		
banan zielony	1szt	banan	1szt	banan zielony	1szt	banan	1szt	banan	1szt		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	1a,9
duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	150g	9 duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	150g	9 duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	150g	9 duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	150g	9 duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	150g	9	9
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	brokuł z wody	120g	surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g	brokuł z wody	120g	brokuł z wody	120g		
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml		
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7 pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 5g	60g	1a,3,7	1a,3,7
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a	1a
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g	7	7
papryka czerwona	90g	burak gotowany kostka	90g	papryka czerwona	90g	burak gotowany kostka	90g	burak gotowany kostka	90g		
sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7 twaróg plastry	60g	7	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4 pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	3,4
PN jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7	7
energia (kcal)	2133	2109	2225	2222	2158						
białko (g)	107,5	107,3	119,2	126,3	100,4						
tluszcze ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	54,4						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5						
węglowodany ogółem (g)	284,7	288,2	306,4	289,1	293,1						
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6	54	50,7	53,5						
biłonnik (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7						
sód	2333,3	3240,80	2503,4	1441,3	3419,90						

ALER	ALER	ALER	ALER	ALER	ALER
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LĄTWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
ogórek zielony 90g	marchew w plastekach gotowana 90g	ogórek zielony 90g	marchew w plastekach gotowana 90g	marchew w plastekach gotowana 90g	marchew w plastekach gotowana 90g
miks sałat 10g	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 serek kanapkowy bazyliowy 80g
szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g	60g szynka drobiowa gotowana 60g
gruszka 1szt	200g mus owocowy b/c	200g gruszka 1szt	200g mus owocowy b/c	200g mus owocowy b/c	200g mus owocowy b/c
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż brązowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9 zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g
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 zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g
ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g	burak tarty (burak, olej, pietruszka, 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	kompot 250ml
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,7 pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
papryka żółta 90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	papryka żółta 90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g
rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g
szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	szynka wieprzowa kanapkowa 60g
ser żółty 80g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7 ser żółty odtłuszczony 80g	7 ser żółty odtłuszczony 80g
		jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	7 jogurt naturalny 150g	
energia (kcal)	2 143	2 113	2 287	2 294	2 179
białko (g)	104	105,1	138	144,1	109,5
tłuszcz ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	49,8
węglowodany ogółem (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sól	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
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 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g)	1a,9
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 144	2 123		2 216		2 228		2 186	
białko (g)	108,4	108,2		117,1		124,2		102,8	
tluszcz ogółem (g)	54,1	54,6		57,6		76,4g		47,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU <sup>2</sup>	ALERGEN
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g		kietkasa parówkowa z wody 120g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
28 banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	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	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9
pierniki z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g	1a,3	pierniki z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g	1a,3	pierniki z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula) 200g	1a,3	pierniki z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g	1a,3	pierniki z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola) 200g	1a,3
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7
energia (kcal)	2 185	2 178	2 299	2 291	2 242				
białko (g)	104,1	104,1	136,9	143,5	137,2				
tluszcz opólem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	51,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8				
węglowodany opólem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4				
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8				
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6				
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3				


CZWARTEK 25.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtuszczone 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, odtuszczone 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, odtuszczone 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, odtuszczone 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, odtuszczone ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7	sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7	sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7	sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7	sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
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	3,4,7	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	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	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	3,4,7
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
PN						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 231			2 229			2 222			2 310			2 169	
białko (g)	99,7			99,5			101,3			107,9			102,5	
tłuszcze ogółem (g)	71,1			71,6			72,2			76,2			67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1			26			26			27,3			25,4	
węglowodany ogółem (g)	318,5			318			303,5			305,9			301,1	
mono i disacharydy (g)	50,3			51,3			52,7			49,5			52,2	
błonnik (g)	26,1			25,4			42,6			29,3			36	
sód	2019,3			2926,8			2189,3			1125,1			3105,8	





PIĄTEK 26.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jajecznicza (jaja, masto, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajecznicza (jaja, masto, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajko na miękko	60g	3
28	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	1a,9
	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9
	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto	60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto	60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	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 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
	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	
P							kefir	150g	7	kefir	150g	7			
	energia (kcal)	2 162			2 145			2 305			2 366			2 147	
	białko (g)	102			102			122,5			126,9			103,9	
	tluszcz ogółem (g)	55,4			56			70,5			80,5			46,2	
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2			22,1			22,7			23,2			22,1	
	węglowodany ogółem (g)	291,3			291,9			304,9			298,2			295,7	
	mono i disacharydy (g)	58,5			59,6			50,9			57,1			50,4	
	biłonnik (g)	32,6			32,4			50			35,9			43,8	
	sód	3487,6			3460,7			3657,7			2682,6			4571,8	

SOBOTA 27.06.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGEN	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g		margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser topiony 60g	7	serek wiejski 60g	7	ser topiony 60g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 60g		serek wiejski 60g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa 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	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper) 200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper) 200g	1,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper) 200g	1,3
ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g		ziemniak z wody z pietruszką 200g	
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g		seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g		pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g		pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g		margaryna 10g	7
ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		cukinia gotowana plastry 90g		cukinia gotowana plastry 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
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		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		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
				jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7				
energia (kcal)	2 125	2 119		2 254		2 301		2 012			
białko (g)	104,3	104,3		117,4		126		107,2			
tluszcze ogółem (g)	69,9	67,5		70,8		62,9		46,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4		29		32,3		28,4			
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9		270,2		255,3		260			
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5		51,1		57,2		58,8			
błonnik (g)	18,5	18,3		35,7		21		29,2			
sód	3001	3906,1		3790,8		2622		4062,6			

NIEDZIELA 28.06.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			NIEDZIELA 28.06.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
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
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
28 jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
trybowane udko kurczaka duszone w tagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w tagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w tagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1
puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
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	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
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 bez pestek 30g)	150g	1.3,7
P N						kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 149		2 133			2 239			2 083		
białko (g)	101,6		101,6			111,9			104,7		
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3			70,5			47,6		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1			21,6			21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1			311,5			298		
mono i disacharydy (g)	54		55			48,3			55,9		
biłkonnik (g)	26,1		25,9			43,9			37,8		
sód	1369,5		2274,6			1888,2			2453,7		

PONIEDZIAŁEK 29.06.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			PONIEDZIAŁEK 29.06.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	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,1b	pieczywo graham	90g	1a

	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	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
	połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	80g		połędwica z warzywami	60g	
24	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki 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
	sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nomidor w nuszki olei)	200g	9	sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nomidor w nuszki olei)	200g	9	sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nomidor w nuszki olei rzenakoww)	200g	9	sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nomidor w nuszki olei rzenakoww)	200g	9	sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nomidor w nuszki olei rzenakoww)	200g	9
	makaron pszenny spaghetti	150g	1a	makaron pszenny spaghetti	150g	1a	razowy makaron pszenny spaghetti	150g	1a	makaron pszenny spaghetti	150g	1a	makaron pszenny spaghetti	150g	1a
	banan	120g		banan	120g		banan zielony	120g		banan	120g		banan	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a, 7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	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	
	pastą z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pastą z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pastą z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pastą z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7	pastą z twarogu (twaróg, jogurt, zioła, sól, pieprz)	60g	7
P							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
	energia (kcal)	2 127		2 106			2 199			2 191			2 066		
	białko (g)	95,3		95,1			105,5			112,5			98,2		
	łuszczce ogółem (g)	67,8		69,3			68,2			69			51,6		
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6			21,1			21,4			20,8		
	węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9			322,2			308,1			316,8		
	mono i disacharydy (g)	51,8		52,8			47,5			54,2			53,7		
	błonnik (g)	38,8		38,1			55			40,9			49,9		
	sód	1907,3		2814,8			2423,8			1472,4			2993,9		

