

Wykaz alergenów w posiłkach
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI



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

ŚRODA 1.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locaterina			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25					jabłko		1szt	jabłko		1szt	
zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, zioła)	300g
pierogi staropolskie (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula).		150g	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	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
bukiet warzyw z wody		150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g	7	bukiet warzyw z wody	150g
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:					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
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g
ogórek małosolny		90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g
miks sałat		10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g
P N					maślanka		200g	7	maślanka		200g
energia (kcal)		2 075		2 058		2 369		2 371		2 121	
białko (g)		104,1		104,1		136,9		143,5		137,2	
tłuszcze ogółem (g)		65,8		66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,7		26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)		315,9		316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)		58,9		59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)		34,9		34,7		51,9		37,4		46,6	
sód		2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

CZWARTEK 2.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												Biotest			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a				
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7				
ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g					
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7				
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew)	80g	9				
						gruszka	1szt		gruszka	1szt								
O G O R O D O W A N I E			zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka		300g	7,9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka		300g	7,9	zupa wiosenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, ziemniak 100g, brukselka, fasolka		300g	7,9				
			szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, ziota)			szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, ziota)			szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, ziota)			szparagowa, seler, marchew, pietruszka, masło, sól, pieprz, ziota)						
			gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)		200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)		200g	9	gotowany pulpet drobiowy w sosie koperkowym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,koper, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz)		200g	9				
			kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a	kasza bulgur		150g	1a				
			fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g		fasolka szparagowa z wody		120g					
			kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml					
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7					
K O L O R O W O T O R O W A N I E			herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml					
			pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo graham		90g	1a
			masto extra		10g	7	masto extra		10g	7	masto extra		10g	7	margaryna		10g	7
			pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g	
			sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
			szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		60g		szynka drobiowa gotowana		80g		szynka drobiowa gotowana		60g	
			serek kanapkowy ziółowy		60g	7	serek kanapkowy ziółowy		60g	7	serek kanapkowy ziółowy		80g	7	serek kanapkowy ziółowy		60g	7
PH						jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	7					
energia (kcal)		2 037				2 018				2 218				2 055				
białko (g)		100,2				100,2				101,2				103,2				
tłuszcze ogółem (g)		53,4				54				59,8				51,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18,5				18,3				19,1				18,5				
węglowodany ogółem (g)		320,1				320,7				341				329,1				
mono i disacharydy (g)		56,7				57,8				49,6				58,1				
błonnik (g)		28,1				27,8				47,6				39,8				
sód		1831,7				2873,6				2138,9				3024,9				

PIĄTEK 3.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										Bogartem	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		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	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a,1b		pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	masło extra	10g	7	7		margaryna	10g
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g			papryka żółta	90g				marchewka baby z wody	90g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g				sałata zielona	10g
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	7	serek grani z koperkiem	80g	7	7		serek grani z koperkiem	80g
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g			połudwica drobiowa	80g				połudwica drobiowa	60g
25					banan zielony	1szt	banan	1szt					
koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g	9	9		koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion	300g
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)					warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	
pieczony mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion			parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion				parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion					parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion	
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,	200g	1a,3, 4,7	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,	200g	1a,3, 4,7	1a,3, 4,7	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,	200g	1a,3, 4,7	1a,3, 4,7		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,	200g
cukinia 50g, marchew 50g,			cukinia 50g, marchew 50g,				cukinia 50g, marchew 50g,					cukinia 50g, marchew 50g,	
pietruszka 50g, mąka pszenna, olej			pietruszka 50g, mąka pszenna, olej				pietruszka 50g, mąka pszenna, olej					pietruszka 50g, mąka pszenna, olej	
rzepakowy, natka pietruszki, sól,			rzepakowy, natka pietruszki, sól,				rzepakowy, natka pietruszki, sól,					rzepakowy, natka pietruszki, sól,	
pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)			pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)				pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)					pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)	
ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g			ziemniaki pieczone	200g				ziemniaki pieczone	200g
sałata zielona z jogurtem	120g	7	sałata zielona z jogurtem	120g	7	7	sałata zielona z jogurtem	120g	7	7		sałata zielona z jogurtem	120g
naturalnym (sól, pieprz)			naturalnym (sól, pieprz)				naturalnym (sól, pieprz)					naturalnym (sól, pieprz)	
kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml				kompot	250ml
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a,1b		pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	masło extra	10g	7	7		margaryna	10g
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g				pomidor	90g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g				sałata zielona	10g
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	7	twaróg plastry	60g	7	7		twaróg plastry	60g
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g			fraknfurterka z wody	60g				fraknfurterka z wody	60g
					kefir	150g	kefir	150g	7				
energia (kcal)	2 036		2 006		2 119		2 117					2 092	
białko (g)	99,6		99,2		98,4		104,5					103,8	
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)	312,4		312,5		340,1		325,8					332,9	
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5					56,5	
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2					43,8	
sól	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8					3633,1	

SOBOTA 4.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScaterino				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
S N J A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	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	
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
	jajko na twardo	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3	jajko na miękko	60g	3
25					gruszka	1szt	gruszka	1szt				
O B I A D	jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z młodych warzyw (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	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 , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g	1a,9
	surówka z selera i jabłka (zioła, olej rzepakowy, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	9
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7	szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7		
K O L A G J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem	60g	3,4,7	jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem	60g	3,4,7	jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4, 7
PN					maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7		
energia (kcal)	2 096		2 080		2 210		2 216		2 125			
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3			
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		48,9			
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 5.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰	ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
25					jabłko	1szt	jabłko	1szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	200g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	bukiet warzyw z wody	120g	7,9	bukiet warzyw z wody	120g	7,9	bukiet warzyw z wody	120g	7,9	bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7		
	K O L A C J 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 graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka żółta		90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g	
szpinak liście		10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
serek grani z pietruszką		60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
szynka wiejska		60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
PN					jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7		
energia (kcal)	2 067			2 045			2 180			2 096		
białko (g)	105,8			105,6			113			108,7		
tłuszcze ogółem (g)	62,4			62,9			64,3			54,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6			24,5			24,6			24,7		
węglowodany ogółem (g)	276			275,5			291			287,3		
mono i disacharydy (g)	56,9			47,2			51,7			58,7		
błonnik (g)	26,2			25,6			40,8			37,4		
sód	1166,8			2074,3			2263,6			2253,4		

PONIEDZIAŁEK 6.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Katering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
25												
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)		150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	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, zioła)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło 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		
hummus	60g		pasztet drobiowy	60g	10	hummus	60g	10	pasztet drobiowy	60g	10	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	
PH												
2 091			2 075		2 244		2 251		2 120			
103,2			101		114,8		120,9		116,1			
69,7			70,1		75,5		74,2		51,5			
34,9			34,7		35,5		35,7		25			
280,9			281,8		293,4		279,3		292,3			
59,9			55,9		55,7		59,5		53,8			
27,4			26,6		43,7		29,6		38,5			
2828,5			3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1			

energia (kcal)
białko (g)
tluszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

WTOREK 7.07.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
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			
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		
25				jabłko 150g		jabłko 150g					
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a, 3, 9		
0 B I A D duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion 250g	9	0 B I A D duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion 250g	9	0 B I A D duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion 250g	9	0 B I A D duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion 250g	9	0 B I A D duszony pulpet drobiowy w sosie z warzywami (mieso drobiowe, cukinia, pietruszka, bulion 250g	9		
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei 200g		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei 200g		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei 200g		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei 200g		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olei 200g			
ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g		ziemniaki z wody 120g			
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			
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7				
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
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			
0 K O L A G J A miks sałat 10g		0 K O L A G J A miks sałat 10g		0 K O L A G J A miks sałat 10g		0 K O L A G J A miks sałat 10g		0 K O L A G J A 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 60g	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, ziota, 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, ziota, 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, ziota, 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, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7		
P N				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
energia (kcal)	2 042	2 052		2 344		2 366		2 179			
białko (g)	105,1	103,9		116,9		121,6		118,4			
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2		71,9		70,3		50,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2		25		25,1		24,4			
węglowodany ogółem (g)	310,4	310		332,1		318,2		322,1			
mono i disacharydy (g)	48	49		50,4		48,5		51,2			
błonnik (g)	30,3	30		48,1		33,9		41,4			
sól	2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2			

ŚRODA 8.07.2026															JADŁOSPIS EMC RCZ															catering																																																	
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					ALERGENY																																																		
herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml						herbata czarna 250ml																																																							
pieczywo pszenno-żytnie 90g					1a,1b	pieczywo pszenne 90g					1a	pieczywo pszenne razowe 90g					1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g					1a,1b	pieczywo graham 90g					1a																																																		
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																																																							
sałata zielona 10g						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						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	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g					7																																																		
25																																gruszka 150g																gruszka 200g																															
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) 300g					1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) 300g					1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) 300g					1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) 300g					1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła, kasza jęczmienna 100g) 300g					1a,9																																																		
duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g					9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g					9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g					9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g					9	duszona pierś drobiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g					9																																																		
ziemniaki z wody 200g						ziemniaki z wody 200g						ziemniaki z wody 200g						ziemniaki z wody 200g						ziemniaki z wody 200g						ziemniaki z wody 200g																																																	
surówka z pora i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g					9	brokuł z wody 120g						surówka z pora i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g					9	brokuł z wody 120g						brokuł z wody 120g						brokuł z wody 120g																																																	
kompot 250ml						kompot 250ml						kompot 250ml						kompot 250ml						kompot 250ml						kompot 250ml																																																	
PODWIECZOREK:											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																																																									
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																																																		
masło extra 10g					7	masło extra 10g					7	masło extra 10g					7	masło extra 10g					7	margaryna 10g					7																																																		
oliwki 90g						oliwki 90g						oliwki 90g						oliwki 90g						oliwki 90g						oliwki 90g																																																	
sałata zielona 10g						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	ser typu włoskiego plastry 60g					7																																												
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 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 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 małosolnym 50g, majonezem 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																																																		
P												kefir 200g					7	kefir 200g					7																																																								
2 043						2 027						2 290						2 337						2 136																																																							
107,7						107,8						118,3						125,7						119,4																																																							
65,9						66,1						71,8						70,5						57,1																																																							
27						26,8						27,6						27,8						26,9																																																							
302,2						303,9						313,6						308,6						307,2																																																							
50,2						51,8						42,3						48,9						43,1																																																							
25,8						26,1						41,9						28,8						37,4																																																							
3025						3867,4						3123,2						2189,4						3971																																																							

energia (kcal)	2 043
białko (g)	107,7
tłuszcze ogółem (g)	65,9
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,8
sód	3025

PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	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 kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
ser topiony plastry (2 szt.)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	ser topiony plastry (2 szt.)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
						mandarynka	100g		mandarynka	100g				
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż 100g)	300g	9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7			
herbata czarna	250ml		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	
naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	pszenka razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	pszenka 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masto 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a, 7
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
2 103			2 107			2 266			2 269			2 057		
101,5			103,7			110,1			119,7			101,6		
74,3			74,9			80,1			79,1			56,2		
26,2			26,1			26,8			27,4			26,3		
278,5			280,6			291			276,8			291		
49,8			52,6			43,7			49,8			51,7		
28			29			44,3			29,7			39,6		
1750,9			2725,3			1918,8			830,9			2835,1		

PIĄTEK 10.07.2026															JADŁOSPIS EMC RCZ															catering														
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					ALERGENY															
herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml	herbata czarna					250ml									
pieczywo pszenno-żytnie					90g	1a,1b					pieczywo pszenne					90g	1a					pieczywo pszenno-żytnie					90g	1a,1b					pieczywo graham					90g						
masło extra					10g	7					masło extra					10g	7					masło extra					10g	7					margaryna					10g						
pomidor					90g						pomidor					90g						pomidor					90g						pomidor					90g						
roszponka					10g						roszponka					10g						roszponka					10g						roszponka					10g						
serek kanapkowy z ziołami					60g	7					serek kanapkowy z ziołami					60g	7					serek kanapkowy z ziołami					60g	7					serek kanapkowy z ziołami					60g						
połędwica z warzywami					60g						połędwica z warzywami					60g						połędwica z warzywami					80g	7					serek kanapkowy z ziołami					60g						
połędwica z warzywami					60g						połędwica z warzywami					60g						połędwica z warzywami					80g						połędwica z warzywami					60g						
25												jabłko					1sze		jabłko					1szt																				
zupa jarzynowa z młodą kapustą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)					300g	9					zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)					300g	9					zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)					300g	9					zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)					300g						
16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)											16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)											16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)											16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta)											
ryba pieczona w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1a,3, 4,9					ryba pieczona w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1a,3, 4,9					ryba pieczona w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g	1a,3, 4,9					ryba pieczona w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz)					200g						
1a,3, 4,9											1a,3, 4,9											1a,3, 4,9											1a,3, 4,9											
ryż basmati					150g						ryż basmati					150g						ryż basmati					150g						ryż basmati					150g						
surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)					120g						surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)					120g						marchewka baby gotowana					120g						marchewka baby gotowana					120g						
kompot					250ml						kompot					250ml						kompot					250ml						kompot					250ml						
PODWIECZOREK:											pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g					60g	1a, 1b,3,7					pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g					60g	1a, 1b,3,7																
herbata czarna					250ml						herbata czarna					250ml						herbata czarna					250ml						herbata czarna					250ml						
pieczywo pszenno-żytnie					90g	1a,1b					pieczywo pszenne					90g	1a					pieczywo pszenno-żytnie					90g	1a,1b					pieczywo graham					90g						
masło extra					10g	7					masło extra					10g	7					masło extra					10g	7					margaryna					10g						
ogórek zielony					90g						pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)					90g						ogórek zielony					90g						pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej)					90g						
sałata zielona					10g						sałata zielona					10g						sałata zielona					10g						sałata zielona					10g						
naleśnik z truskawkami i borówkami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) truskawki 50g, borówki 20g					150g	1a,3, 7					naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka)					150g	1a,3, 7					naleśnik z truskawkami i borówkami (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) truskawki 50g, borówki 20g					150g	1a,3, 7					naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka)					150g						
szynka wieprzowa parzona					60g						szynka wieprzowa parzona					60g						szynka wieprzowa parzona					60g						szynka wieprzowa parzona					60g						
P											maślanka					200ml	7					maślanka					200ml	7																
energia (kcal)					2 025						2 030											2 287											2 296						2 053					
białko (g)					102,7						101											110,4											116,9						102,7					
tłuszcze ogółem (g)					60,3						60,8											66,4											64,8						52,2					
kwasy 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 11.07.2026												catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A O A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	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	
E	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3,10
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
25							banan zielony	1szt		banan	1szt				
B O J A O	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
	pieczony kotlet jajeczny 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, panko, koper)	200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny 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, panko, koper)	200g	1a,3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem 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	
PODWIECZOREK:							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			
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
	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	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
P N	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9
	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7
							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)		2 008		2 097		2 268		2 254		2 036					
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					
kwasy 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					

NIEDZIELA 12.07.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY
								BOGATOBIALKOWA			ALERGENY
S N I A D A N H E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
	ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g			burak gotowany, plastry	30g		
	miks sałat	10g		miks sałat	10g			miks sałat	10g		
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7		serek kanapkowy kremowy	60g	7	
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g			polędwica sopocka	60g		
25				gruszka			1szt	gruszka			1szt
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9		rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9		pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	150g	7,9	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g		
	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a,3	szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a,3		szpinak na ciepło (mąka pszenna, jajko, sól, pieprz)	120g	1a,3	
	kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml		
	PODWIECZOREK:			pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b 7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
K O L I C J A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g		
	miks sałat	10g		sałata masłowa	10g			sałata masłowa	10g		
	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		
P N											
energia (kcal)	2 079			2 072				2 278			
białko (g)	101,5			98,4				110,2			
tłuszcze ogółem (g)	54			54,5				60,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8			22,7				23,5			
węglowodany ogółem (g)	341,9			345,5				363,6			
mono i disacharydy (g)	38,6			41,2				41			
błonnik (g)	33,1			33				50,9			
sód	2533			2975,8				2703,1			

PONIEDZIAŁEK 13.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Bicatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
papryka konserwowa	90g		burak z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		burak z wody, kostka	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	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	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml	
O B I A D O W A	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa z młodej marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	1a,9	300g	9	
	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	9	150g	9	
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7			
K O L O R Y C Y J 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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g
	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 20g,5g,5g)	100g (70g, 20g,5g,5g)
	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	
PM						kefir	200ml	7	kefir	200ml	
energia (kcal)	2 188			2 174			2 343			2 337	
białko (g)	108,3			118,3			131,1			135,5	
tluszcze ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5			30,3			31,1			31,1	
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9			315,4			300,9	
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			59,1	
błonnik (g)	37,5			37,3			54,5			40g	
sód	2497,6			3402,7			3050,7			2256,3	

WTOREK 14.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a		
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7	7		
ogórek małosolny	90g		pomidor	90g			ogórek małosolny	90g				
roszponka	10g		roszponka	10g			roszponka	10g				
jajecznica (jaja, masto, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	3		
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g			kietbasa biała wieprzowa z wody	80g				
25							jabłko	150g				
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1a	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1a	1a		
16g, makaron pszenny, cukinia			16g, makaron pszenny, cukinia				16g, makaron pszenny, cukinia					
100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)			100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)				100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)					
stuka mięsa (duszona wieprzowina			stuka mięsa (duszona wieprzowina				stuka mięsa (duszona wieprzowina					
150g, ziola, sól, pieprz, olej	150g	9	150g, ziola, sól, pieprz, olej	150g	9	9	150g, ziola, sól, pieprz, olej	150g	9	9		
rzepakowy 5g)			rzepakowy 5g)				rzepakowy 5g)					
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g				
surówka z marchwii, ogórka												
zielonego i sałaty lodowej w sosie			marchewka tarta z jabłkiem, olej				marchewka tarta z jabłkiem, olej					
vinegret, sól, olej rzepakowy,	150g		rzepakowy, sól	150g			rzepakowy, sól	150g				
pietruszka nać												
kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml				
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto				60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	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	
PN							jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7
energia (kcal)	2 058		2 057		2 276		2 273		2 084			
białko (g)	97		99,3		114,1		120,4		99,9			
tłuszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3			
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		55,5		55,7		56,4			
błonnik (g)	26		26		40,6		26		35,8			
sód	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2			

ŚRODA 15.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g			
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
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	80g			
hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g			
25						mandarynka	100g		mandarynka	100g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)		300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	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		
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)		250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g		
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		
PODWIECZOREK:				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
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	
rzodkiewka		90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		
sałata masłowa		10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego		80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1a, 3	
PN							kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energia (kcal)		2 178		2 154		2 343		2 327		2 108			
białko (g)		105,3		104,3		130,1		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			
błonnik (g)		37,5		37,3		54,5		40g		48,2			
sód		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

CZWARTEK 16.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			lccatering											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰		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			
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 plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g				
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g				
25						gruszka			150g	gruszka			150g				
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)			300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)			300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)			300g	9			
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	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 bulgur			150g	1a	kasza bulgur			150g	1a	kasza bulgur			150g	1a			
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, olej, ziola, sól, pieprz)			120g		bukiet warzyw z wody			120g		bukiet warzyw z wody			120g				
kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml				
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b, 7		
herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml		herbata czarna			250ml				
pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b	pieczywo pszenne			90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie			90g	1a,1b			
masło extra			10g	7	masło extra			10g	7	masło extra			10g	7			
ogórek zielony			90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)			90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)			90g				
sałata zielona masłowa			10g		sałata zielona masłowa			10g		sałata zielona masłowa			10g				
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 miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym			250g (80g, 80g,20g,50g)	3,7			
PN						maślanka			200ml	7	maślanka			200ml	7		
energia (kcal)			2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
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		
błonnik (g)			35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód			2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

PIĄTEK 17.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	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 graham	90g					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g					
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		marchewki baby z wody	90g					
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	60g					
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g					
25						banan zielony	1szt		banan	1szt					
O B I A D	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	300g	1a,7,9			
	mintaj smażony z tymiankiem (mintaj 120g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g, jaja, mąka pszenna)	200g	1a,3,4	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj smażony z tymiankiem (mintaj 120g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g, jaja, mąka pszenna razowa)	200g	1a,3,4	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				
	colesław (kapusta, marchew, majonez, ziota, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g		colesław (kapusta, marchew, majonez, ziota, sól, pieprz)	120g	3	burak tarty	120g				
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml				
PODWIECZOREK:						pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przrenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7				
K O L A C J 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	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	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
A C J A	sałatka z fasolą czerwoną, kukurydzą, twarogiem i jogurtem (fasola, kukurydza, twaróg chudy, jogurt naturalny, ogórek, paparyka, szczypior, makaron orzo)	100g	1a,7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a,7	sałatka z fasolą czerwoną, kukurydzą, twarogiem i jogurtem (fasola, kukurydza, twaróg chudy, jogurt naturalny, ogórek, paparyka, szczypior, makaron orzo)	100g	1a,7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a,7	sałatka twarogowa z marchewką (twaróg chudy, jogurt naturalny, makaron orzo, marchew, ogórek bez skórki, pietruszka, koper)	100g	1a,7
	frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
PM						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7				
energia (kcal)	2 271		2 276			2 293			2 293			2 209			
białko (g)	110,8		110,9			109,6			121,3			109,8			
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2			72,8			71,4			58,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1			28,9			29,2			28,3			
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5			332			317,4			321			
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1			50,9			57,1			59,8			
błonnik (g)	35,5		35,8			53,3			38,7			46,1			
sód	3105,7		3545,8			3275,7			3183,4			3168,6			

SOBOTA 18.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Katerina						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
						jabłtko	1 szt		jabłtko	1 szt				
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	1a,9
wegański gulasz z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, marchew, cukinia, pomidory, papryka, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, marchew, cukinia, pomidory, papryka, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g		wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						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			
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		burak plastry	90g		ogórek zielony	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	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr 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
PN						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
						2 089			2 338			2 117		
						108,3			145,5			108,3		
						65,3			69,5			57,2		
						30,5			31,1			27,5		
						304,3			300,9			315		
						58,8			59,1			61		
						37,5			40g			48,2		
						2497,6			2256,3			3560,5		

NIEDZIELA 19.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
				gruszka	1 szt	gruszka	1 szt					
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, ziota, olej rzepakowy)	150g	1a,3
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	ogórek kiszony z cebulą (ogórek, cebula, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 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 pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka czerwona		90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry		60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
PN					jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7		
energia (kcal)	2 033		2 018		2 225		2 229		2 052			
białko (g)	107,5		107,3		119,2		126,3		100,4			
tłuszcze ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		54,4			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5			
węglowodany ogółem (g)	284,7		287,2		306,4		297,1		292,1			
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5			
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7			
sód	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90			

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locaterina							
PODSTAWOWA		ALB	LAWOSTRAWNA		ALB	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALB	BOGATOBIAŁKOWA		ALB	LAWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALB	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml					
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
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)		150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	1a
surówka z cukinii i marchewki z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól, sok z cytryny		120g		brokuł z wody	120g		surówka z cukinii i marchewki z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól, sok z cytryny	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)		60g	1a, 1b, 7		
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra		10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	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	
fromage		60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7	fromage	60g	7
polędwica z warzywami		60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g	
							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			

WTOREK 21.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Scatering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
S J A B A M P	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		
	pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		
	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	
25						jabłko	1szt		jabłko	1szt						
O P A D	soczewicowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, soczewica 100g, pietruszka, marchew, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	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	soczewicowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, soczewica 100g, pietruszka, marchew, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9	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	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	
	makaron z sosem bolońskim (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny, olej rzepakowy, pomidory z puszki, marchew, seler naciowy)	200g	1a,9	makaron z sosem bolońskim (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny, olej rzepakowy, pomidory z puszki, marchew, seler naciowy)	200g	1a,9	makaron z sosem bolońskim (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny razowy, olej rzepakowy, pomidory z puszki, marchew, seler naciowy)	200g	1a,9	makaron z sosem bolońskim (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny, olej rzepakowy, pomidory z puszki, marchew, seler naciowy)	200g	1a,9	makaron z sosem bolońskim (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, makaron pszenny, olej rzepakowy, pomidory z puszki, marchew, seler naciowy)	200g	1a,9	
	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		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	1a,1b,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	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	90g		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
	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)		2 094		2 073		2 276		2 288		2 106						
białko (g)		108,4		108,2		117,1		124,2		102,8						
tłuszcze 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						

ŚRODA 22.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												iScatena	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
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			
hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	pasztet drobiowy	80g	10		
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7		
25						gruszka		1szt	gruszka		1szt					
O B I A D	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	
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	PODWIECZOREK:				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				
	K O L A 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	
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		
P N						maślanka		200g	7	maślanka		200g	7			
energia (kcal)	2 085				2 078			2 389			2 391			2 142		
białko (g)	104,1				104,1			136,9			143,5			137,2		
tłuszcze ogółem (g)	65,8				66,4			71,9			70,9			51,8		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,7				26,6			27,4			28			26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9				316,5			327,1			312,8			328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9				59,9			58,1			44,2			50,8		
błonnik (g)	34,9				34,7			51,9			37,4			46,6		
sód	2500,1				3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

CZWARTEK 23.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				JADŁOSPIS EMC RCZ				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g		
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		
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		
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
25						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml		
O B I A D	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	
	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	
	tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem			tarta marchewka 50g z jabłkiem		
	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olej rzepakowy kompot	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olej rzepakowy kompot	120g		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olej rzepakowy kompot	120g		50g z natką pietruszki, olej rzepakowy kompot	120g	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g		
K O L A C J 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	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	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	
	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 twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	
mozzarella plastry		60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	
PI						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g		
energia (kcal)	2 261			2 229			2 202			2 320		
białko (g)	99,7			99,5			101,3			107,9		
tłuszcze ogółem (g)	71,1			71,6			72,2			76,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1			26			26			27,3		
węglowodany ogółem (g)	318,5			313			313,5			315,9		
mono i disacharydy (g)	50,3			51,3			52,7			49,5		
błonnik (g)	26,1			25,4			42,6			29,3		
sód	2019,3			2926,8			2189,3			1125,1		

PIĄTEK 24.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												Catering							
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY				
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml							
pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a				
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							
szynka drobiowa kanapkowa 60g				szynka drobiowa kanapkowa 60g				szynka drobiowa kanapkowa 60g				szynka drobiowa kanapkowa 60g				szynka drobiowa kanapkowa 60g							
jaja na twardo 100g			3	jaja na miękko 100g			3	jaja na twardo 100g			3	jaja na miękko 100g			3	jaja na miękko 100g			3				
25								jabłko 1szt				jabłko 1szt											
O B I A D	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)			300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)			300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)			300g	9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)			300g	1a,9			
	smażony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)			200g	3,4	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)			200g	3,4	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)			200g	4,9	pieczony dorsz (dorsz 120g, jaja, mąka pszenna, cytryna, pieprz, tymianek, sól)			200g	4,9			
	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		bukiet warzyw z wody			120g		bukiet warzyw z wody			120g				
	kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml				
	PODWIECZOREK:								pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g			60g	1a, 1b,3,7					
K O L A C Y 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			
	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	margaryna 10g			7			
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g				pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g				ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g				pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g				pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g						
	roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g						
	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7			
P N	kurczak (gotowany) w galarecie 60g				kurczak (gotowany) w galarecie 60g				kurczak (gotowany) w galarecie 60g				kurczak (gotowany) w galarecie 60g				kurczak (gotowany) w galarecie 60g						
									kefir 150g				7	kefir 150g				7					
energia (kcal)		2 062			2 045			2 305			2 366			2 047									
białko (g)		102			102			122,5			126,9			103,9									
tłuszcze ogółem (g)		55,4			56			70,5			80,5			46,2									
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2			22,1			22,7			23,2			22,1									
węglowodany ogółem (g)		291,3			291,9			304,9			298,2			295,7									
mono i disacharydy (g)		58,5			59,6			50,9			57,1			50,4									
błonnik (g)		32,6			32,4			50			35,9			43,8									
sód		3487,6			3460,7			3657,7			2682,6			4571,8									

SOBOTA 25.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locatering								
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g			
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g			
25						gruszka		1szt	gruszka		1szt					
O B I A D	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	9
	o letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)		300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)		300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)		300g	9	letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g.)		300g	9
	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól		120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła		120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, zioła		120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła		120g	9
	kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
PODWIECZOREK:						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			
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	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
P R	roszponka	10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
	ser topiony plastry (2 szt.)	60g		twaróg plastry	60g		ser topiony plastry (2 szt.)	60g		twaróg plastry	60g		twaróg plastry	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	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, zioła)	100g	7	
							jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny		150g	7			
energia (kcal)	2 095		2 079			2 254			2 301			2 012				
białko (g)	104,3		104,3			117,4			126			107,2				
tłuszcze ogółem (g)	69,9		67,5			70,8			62,9			46,5				
kwasyny tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4			29			32,3			28,4				
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9			270,2			255,3			260				
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5			51,1			57,2			58,8				
błonnik (g)	18,5		18,3			35,7			21			29,2				
sód	3001		3906,1			3790,8			2622			4062,6				

NIEDZIELA 26.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												locatering																						
PODSTAWOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA				ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW				ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA				ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				ALERGENY														
herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml			1	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												
papryka żółta	90g				plastry buraka z zieloną pietruszką	90g				papryka żółta	90g				plastry buraka z zieloną pietruszką	90g				plastry buraka z zieloną pietruszką	90g				plastry buraka z zieloną pietruszką	90g												
miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g												
serek kanapkowy z ziołami	100g	7			serek kanapkowy z ziołami	100g			7	serek kanapkowy z ziołami	100g			7	serek kanapkowy z ziołami	100g			7	serek kanapkowy z ziołami	100g			7	serek kanapkowy z ziołami	100g												
szynka wieprzowa konserwowa	60g				szynka wieprzowa parzona	60g				szynka wieprzowa konserwowa	60g				szynka wieprzowa konserwowa	60g				szynka wieprzowa parzona	60g				szynka wieprzowa parzona	60g												
										gruszka					gruszka																							
										rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g					rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g					rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g					bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g					9,1								
										trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy, miód, czosnek, słodka papryka)					trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)					trybowane udko kurczaka duszone w warzywnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)					trybowane udko kurczaka duszone w warzywnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy)					1a								
										puree z ziemniaka i selera					puree z ziemniaka i selera					puree z ziemniaka i selera					puree z ziemniaka i selera					9								
										bukiet warzyw z wody					bukiet warzyw z wody					bukiet warzyw z wody					bukiet warzyw z wody					7								
										jogurt naturalny 20g)					jogurt naturalny 20g)					jogurt naturalny 20g)					jogurt naturalny 20g)					7								
										kompot					kompot					kompot					kompot					250ml								
PODWIECZOREK:										pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)																							
										herbata czarna					herbata czarna					herbata czarna					herbata czarna					herbata czarna								
										pieczywo pszenne					pieczywo pszenne razowe					pieczywo pszenno-żytnie					pieczywo graham					pieczywo graham					1a			
										masło extra					masło extra					masło extra					margaryna					margaryna					7			
										pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)					pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)					pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)					pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)					90g								
										roszponka					roszponka					roszponka					roszponka					roszponka					10g			
										szynka drobiowa gotowana					szynka drobiowa gotowana					szynka drobiowa gotowana					szynka drobiowa gotowana					szynka drobiowa gotowana					60g			
										naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)					naleśnik na parze z twarogiem i owocami (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, borówki 30g)					naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)					naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)					1,3,7								
										kefir					kefir					kefir																		
										energia (kcal)					2 049					2 049					2 049					2 049					2 049			
										białko (g)					101,6					101,6					101,6					101,6					101,6			
										tłuszcze ogółem (g)					65,7					65,7					65,7					65,7					65,7			
										kwasów tłuszczowych nasyconych (g)					21,2					21,2					21,2					21,2					21,2			
										węglowodany ogółem (g)					285,5					285,5					285,5					285,5					285,5			
										mono i disacharydy (g)					54					54					54					54					54			
										błonnik (g)					26,1					26,1					26,1					26,1					26,1			
										sól					1369,5					1369,5					1369,5					1369,5					1369,5			

PONIEDZIAŁEK 27.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	margaryna	10g	7			
papryka żółta	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		papryka żółta	90g			marchew w plastekach gotowana	90g				
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			miks sałat	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	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz)	120g	3			
połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g		połędwica z warzywami	60g			połędwica z warzywami	60g				
25															
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie	300g	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie	300g	9	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) mielony duszony w sosie	300g	9			
warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, seler 50g)	200g	1a,9	warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, seler 50g)	200g	1a,9	warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, seler 50g)	200g	1a,9	1a,9	warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, seler 50g)	200g	1a,9			
ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g			ziemniaki	200g				
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g			tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g				
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml				
PODWIECZOREK:															
								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		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a			
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	margaryna	10g	7			
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g				
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	60g				
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7			
P															
N															

WTOREK 28.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Katering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			sałata zielona	10g	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g			roszponka	60g	
serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	7	serek grani z koperkiem	60g	7
25												
					jabłko	1szt	jabłko	1szt				
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	1a,9	potrawka z kurczka w sosie własnym (kurczak 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	
surówka z rzodkiewki i ogórka (rzodkiewka, ogórek zielony, jogurt naturalny, koper, sok z cytryny, sól, pieprz)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g		(rzodkiewka, ogórek zielony, jogurt naturalny, koper, sok z cytryny, sól, pieprz)	120g	7		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 7		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g			plastry pieczonego buraka	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			miks sałat	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g			parówka wieprzowa z wody	60g	
PN												
	2 033		2 003		2 237		2 254		2 039			
	104		105,1		138		144,1		139,5			
	50,2		53,5		59		57,7		51,1			
	18		18,1		18,8		19		18,2			
	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3			
	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3			
	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9			
	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8			

ŚRODA 29.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ									catering			
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰		ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	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	
	jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajko na miękko	60g	3
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
25							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
O B I A D	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać, ryż brązowy)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa ryżowa z marchewką i kurczakiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kurczak, marchew, ziemniaki, seler, por, sól, pieprz, pietruszka nać, ryż)	300g	9
	trybowane 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	trybowane 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	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola)	150g	9
	placek cukiniowo-ziemniaczany pieczony (ziemniaki, cukinia, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	200g	1a, 3	ziemniaki z koperkiem	200g		placek cukiniowo-ziemniaczany pieczony (ziemniaki, cukinia, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)	200g	1a, 3	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	7	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						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			
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 kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach)	60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym)	60g	4
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
P N							jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7			
energia (kcal)	2 041			2 016			2 229			2 221			2 102		
białko (g)	101,6			101,2			99,4			110,5			106,8		
tluszcze ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			51,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)	58,7			57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8		
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

CZWARTEK 30.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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		
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		
25						sok warzywny		200ml	sok warzywny		200ml				
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)		krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)			
	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9	16g, koper,marchew, ziemniaki	300g	1c,9
	100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)			100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)		
	schabowy (schab 120g, bułka tarta, mleko, jaja, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, ziota)	200g		schabowy (schab 120g, bułka tarta, mleko, jaja, sól, pieprz, olej)	200g	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, ziota)	200g		pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, ziota)	200g	
	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		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7				
K O L O R Y 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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło 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		
PN						kefir	150ml	7	kefir	150ml	7				
energia (kcal)	2 076		2 070			2 199			2 206			2 110			
białko (g)	102,6		103,6			134,3			140,4			135,7			
tluszcze 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			

PIĄTEK 31.07.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
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			
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt					
O B A D O	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła) 200g	1a,9	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła) 200g	1a,9	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła) 200g	1a,9	1a,9	ryba po grecku (mintaj 120g, pietruszka 50g, marchew 120g, seler korzeń 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, por, koncentrat pomidorowy, sól, zioła) 200g	1a,9
	ryż biały 150g			ryż brązowy 150g			ryż biały 150g			ryż biały 150g	
	kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml	
	PODWIECZOREK:			pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,3,7	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g 60g	1a, 1b,3,7			
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	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
P N	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z kurczakiem 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3, 4,7	250g	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z kurczakiem 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3, 4,7	250g	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z kurczakiem 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3, 4,7	250g	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z kurczakiem 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 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	7	
				jogurt naturalny 150ml	7	150ml	jogurt naturalny 150ml	7			
energia (kcal)	2 095		2 069		2 288		2 295		2 129		
białko (g)	99,5		101,1		108,3		114,2		109,4		
tluszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		52,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8		
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9		
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8		
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4		
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1		