

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	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

ŚRODA 1.07.2026		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	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek matosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
jajecznicza (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3	jajecznicza (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
jabłko	1szt		mus owocowy b/c	200g		jabłko	1szt		mus owocowy b/c	200g	
zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa botwinkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 100g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziola)	300g	9
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 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
kefir	250g	7	kefir	250g	7	kefir	250g	7	kefir	250g	7
bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g		bukiet warzyw z wody	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
ogórek matosolny	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	7
żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g	
maślanka						maślanka	200g	7	maślanka	200g	
energia (kcal)	2 185		2 178			2 389			2 391		2 182
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
sól	2500,1		3405,2			3053,2			1965,2		3584,3

PIĄTEK 3.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ							iScatering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU®		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	margaryna 10g		7
papryka żółta 90g			marchewka baby z wody 90g			papryka żółta 90g			marchewka baby z wody 90g			marchewka baby z wody 90g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7	serek grani z koperkiem 80g		7
połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 60g			połudwica drobiowa 80g			połudwica drobiowa 60g		
banan zielony 1szt			banan 1szt			banan zielony 1szt			banan 1szt			banan 1szt		
koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		9
pieczony mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		1a,3,4,7	pieczony mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna)		1a,3,4,7
ziemniaki pieczone 200g			ziemniaki pieczone 200g			ziemniaki pieczone 200g			ziemniaki pieczone 200g			ziemniaki pieczone 200g		
sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz) 120g		7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz) 120g		7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz) 120g		7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz) 120g		7	sałata zielona z jogurtem naturalnym (sól, pieprz) 120g		7
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
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	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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g		1a,3,7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
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		
twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7
fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g		
						kefir 150g		7	kefir 150g		7			
energia (kcal)		2 136	2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)		101,6	102,2			109,4			114,5			109,8		
tłuszcze ogółem (g)		61	60,5			64,4			62,1			61,3		
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)		25,1	24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)		320,4	319,5			345,1			345,8			339,9		
mono i disacharydy (g)		58,7	57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)		32,1	31,8			47			33,2			43,8		
sód		2625,8	3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

SOBOTA 4.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
S N A D 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
	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	czarne oliwki połówki	90g	marchew w kostkach gotowana	90g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7 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 twardo	60g	3 jajko na miękko	60g	3 jajko na miękko	60g	3
	jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	jabłko	150g	mus owocowy b/c	200g	mus owocowy b/c	200g	
O D B O L A C J A	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 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, 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 surówka z selera i jabłka (zioła, olej rzepakowy, 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	kompot	250ml	
P N	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7 pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g	60g	1a, 7
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	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	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	
	rukola	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	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
	sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony, jogurt naturalny)	60g	3,4,7 sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7 sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony, jogurt naturalny)	60g	3,4,7 sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7 sałatka ryżowa z tuńczykiem, jajkiem, ogórkiem i sosem jogurtowym (tuńczyk z wody, jaja, ogórek kiszony bez skórki, jogurt naturalny)	60g	3,4,7
E N E R G I A											
energia (kcal)		2 196		2 180		2 210		2 216		2 125	
białko (g)		97,2		97,2		94,4		100,5		100,3	
tłuszcze ogółem (g)		57		57,6		58,9		57,7		48,9	
kwaszy 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													
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU?			ALERGENY	
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	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
	ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		
P	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	6,9	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, ziota)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	szarpana wieprzowina (topatka duszona 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	9	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		
	bukiet warzyw z wody	120g	7,9	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		
P	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7	
	papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	90g		
PN	szpinak liście	10g		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	serek grani z pietruszką	60g	7	
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		
							jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7				
	energia (kcal)	2 167		2 145			2 180			2 210			2 166			
	białko (g)	105,8		105,6			113			121,2			108,7			
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9			64,3			64,3			54,2				
kwasytłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5			24,6			24,8			24,7				
węglowodany ogółem (g)	276		275,5			291			277,3			287,3				
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2			51,7			57,4			58,7				
błonnik (g)	26,2		25,6			40,8			26,7			37,4				
sól	1166,8		2074,3			2263,6			1368			2253,4				

	PONIEDZIAŁEK 6.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY			ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYNI		
OGÓRNIKI	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	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	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	7
	żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		
	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		
	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9	9
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9	9
kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	1c	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g			
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			
PIENISZ	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masłata 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masłata 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masłata 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masłata 5g)	60g	1a,1b,7	1a,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
MAGNEZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	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		pasztet drobiowy	60g	10	10
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	7
PN						kefir	200g	7	kefir	200g	7		
energia (kcal)	2 141		2 165		2 244		2 251		2 127				
białko (g)	103,2		101		114,8		120,9		116,1				
tłuszcze ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		51,5				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		25				
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3				
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8				
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5				
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1				

WTOREK 7.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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		
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	
kisiel	250ml		kisiel	250ml		kisiel b/c	250ml		kisiel	250ml		kisiel	250ml		
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	1a, 3, 9	
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, olei rzenaknowi)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, olei rzenaknowi)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, olei rzenaknowi)	250g	9	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, olei rzenaknowi)	250g	9	duszony pulpet drobiowy w sosie z warzywami (mieso drobiowe, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei) 16g, olei rzenaknowi)	250g	9	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
pieczywo 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, margaryna	60g	1a, 7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7	
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, 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	
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7				
energia (kcal)	2 142		2 142			2 334			2 356			2 195			
białko (g)	105,1		103,9			116,9			121,6			118,4			
tluszcz ogółem (g)	65,6		66,2			71,9			70,3			51,5			
kwasy tluszczowe nasycone (g)	24,4		24,2			25			25,1			24,4			
węglowodany ogółem (g)	309,4		310			322,1			318,2			322,1			
mono i disacharydy (g)	48		49			50,4			48,5			51,2			
błonnik (g)	30,3		30			48,1			33,9			41,4			
sód	2327,6		3235,4			2497,7			1505,1			3405,2			

ŚRODA 8.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	7
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, nieprz. ziola. kasza ieczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, nieprz. ziola. kasza ieczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, nieprz. ziola. kasza ieczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, ziemniaki 100g, sól, nieprz. ziola. kasza ieczmienna 100g)	300g	1c,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	
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	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem matośnym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem matośnym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3, 4, 10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	1a,3,4, 10
kefir	200g	7	kefir	200g	7	kefir	200g	7			
energia (kcal)	2 103		2 107			2 210			2 287		2 156
białko (g)	107,7		107,8			118,3			125,7		119,4
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1			71,8			70,5		57,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8			27,6			27,8		26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9			313,6			308,6		307,2
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8			42,3			48,9		43,1
biomnik (g)	25,8		26,1			41,9			28,8		37,4
sól	3025		3867,4			3123,2			2189,4		3971

	CZWARTEK 9.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!				ALERGENY			
P	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	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 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	
	24 budyń	250ml	7	budyń	250ml	7	budyń b/c	250ml	7	budyń	250ml	7	budyń	250ml	7	
	K O D E C Y J A P N	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,9
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		
p 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a, 7	
K O D E C Y J A P N		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło 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		
P N	nalesznik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	nalesznik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	nalesznik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	nalesznik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3, 7	nalesznik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g,) twaróg, jogurt naturalny	150g	1a,3,7	
	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						
	energia (kcal)	2 123		2 117	2 246		2 259		2 127							
	białko (g)	99,5		98,7	109,1		115,7		100,6							
	tłuszcze ogółem (g)	74,3		74,9	80,1		79,1		56,2							
	kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1	26,8		27,4		26,3							
	węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6	291		276,8		291							
	mono i disacharydy (g)	49,8		52,6	43,7		49,8		51,7							
	błonnik (g)	28		29	44,3		29,7		39,6							
sól	1750,9		2725,3	1918,8		830,9		2835,1								

PIĄTEK 10.07.2026																							
JADŁOSPIS EMC RCZ																							
PODSTAWOWA			ALERGENY	LATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU						ALERGENY	
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a	pieczywo graham 90g			1a
masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	margaryna 10g			7	margaryna 10g			7
pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g				pomidor 90g			
roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g				roszponka 10g			
serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 80g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7	serek kanapkowy z ziołami 60g			7
połudwica z warzywami 60g				połudwica z warzywami 60g				połudwica z warzywami 60g				połudwica z warzywami 80g				połudwica z warzywami 60g				połudwica z warzywami 60g			
jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g				jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g				mus owocowy b/c 200g				mus owocowy b/c 200g			
o s i A D			zupa jarzynowa z młodą kapustą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	zupa jarzynowa z młodą kapustą (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona, kapusta) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g			9	
			ryba pieczona 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	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	
			ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				ryż basmati 150g				
			surówka z marchwii (marchew, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) 120g				marchewka baby gotowana 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				kompot 250ml				
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	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	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g			1a,3,7				
K O L O R Y T 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 90g				pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g				ogórek zielony 90g				pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g				pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g				
			sałata zielona 10g				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) bez pestek 20g 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) bez pestek 20g 150g			1a,3, 7	naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (truskawka, borówka) bez pestek 20g 150g			1a,3,7				
szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g				szynka wieprzowa parzona 60g							
maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7	maślanka 200ml			7				
energia (kcal)			2 125			2 130			2 287			2 296			2 153								
białko (g)			102,7			101			110,4			116,9			102,7								
tłuszcze ogółem (g)			60,3			60,8			66,4			64,8			52,2								
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			2626,8			1851,8			3721,1								

SOBOTA 11.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	catering		ALERGENY	
S A A P													

NIEDZIELA 12.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
S N A D N I E	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		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g		7
	ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		ogórek kiszony 30g		burak gotowany, plastry 30g		burak gotowany, plastry 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy kremowy 60g		7
polędwica sopocka 60g			polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		polędwica sopocka 60g		
2a galaretką 250ml			galaretką 250ml		galaretką b/c 250ml		galaretką 250ml		galaretką 250ml		
O S B O	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g		1a,9
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion 150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion 150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion 150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion 150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion 150g		7,9
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)		
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz, koper) 120g	7	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		mizeria na jogurcie (ogórek zielony, jogurt naturalny, sól, pieprz, koper) 120g	7	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		
250ml kompot			250ml kompot		250ml kompot		250ml kompot		250ml kompot		
P 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g		1a,7
K O S I 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		
	miks sałat 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		
7 twaróg półtłusty plastry 60g			7 twaróg półtłusty plastry 60g		7 twaróg półtłusty plastry 60g		7 twaróg półtłusty plastry 60g		7 twaróg półtłusty plastry 60g		7
szynka drobiowa w galarecie 100g			szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		
P maśłanka 200ml					maśłanka 200ml	7	maśłanka 200ml	7			
energia (kcal) 2 109			2 102		2 172		2 278		2 101		
białko (g) 101,5			98,4		110,2		116,9		101,4		
tłuszcze ogółem (g) 54			54,5		60,2		58,4		51,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g) 22,8			22,7		23,5		23,5		22,9		
węglowodany ogółem (g) 341,9			345,5		363,6		349,8		350,4		
mono i disacharydy (g) 38,6			41,2		41		37,7		39,4		
kwas mlekowy (g) 33,1			33		50,9		36,8		42,6		
sól 2533			2975,8		2703,1		1639,2		3574,9		

PONIEDZIAŁEK 13.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
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	
papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka konserwowa	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
ser topiony w plastrach (2 szt)	40g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	ser topiony w plastrach (2 szt)	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
zupa 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)	300g	1a,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)	300g	9	
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	
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	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		kompot	250ml		kompot	250ml		
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	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	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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		
szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	
PN						kefir	200ml	7	kefir	200ml	7				
energia (kcal)	2 188		2 174			2 343			2 337			2 118			
białko (g)	108,3		118,3			131,1			135,5			111,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9			71,3			69,5			57,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3			31,1			31,1			28,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9			315,4			300,9			315			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7			55,9			59,1			61			
błonnik (g)	37,5		37,3			54,5			40g			48,2			
sól	2497,6		3402,7			3050,7			2256,3			3560,5			

WTOREK 14.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYN		ALERGENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	margaryna 10g		7
ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			ogórek małosolny 90g			burak gotowany, kostka 90g			burak gotowany, kostka 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
jajecznicza (jaja, masło, sól, pieprz) 100g		3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g		3	jajecznicza (jaja, masło, sól, pieprz) 100g		3,7	jajecznicza na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g		3	jajko na miękko 60g		3
kietbasa biała wieprzowa z wody 60g			kietbasa biała wieprzowa z wody 60g			kietbasa biała wieprzowa z wody 60g			kietbasa biała wieprzowa z wody 80g			kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		
kisiel 250ml			kisiel 250ml			kisiel b/c 250ml			kisiel 250ml			kisiel 250ml		
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g		1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g		1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g		1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g		1,9	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g		1,9
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g		9
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g			surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 60g		1a,7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	masto extra 10g		7	margaryna 10g		7
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7	ser typu włoskiego plastry 60g		7
schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g			schab w majeranku pieczony 60g		
jogurt pitny naturalny 200ml			jogurt pitny naturalny 200ml			jogurt pitny naturalny 200ml			jogurt pitny naturalny 200ml			jogurt pitny naturalny 200ml		
energia (kcal)		2 158	energia (kcal)		2 157	energia (kcal)		2 276	energia (kcal)		2 273	energia (kcal)		2 184
białko (g)		97	białko (g)		99,3	białko (g)		114,1	białko (g)		120,4	białko (g)		99,9
tłuszcze ogółem (g)		79,4	tłuszcze ogółem (g)		79,9	tłuszcze ogółem (g)		81,3	tłuszcze ogółem (g)		79,7	tłuszcze ogółem (g)		51,3
kwasny tłuszczowe nasycone (g)		31	kwasny tłuszczowe nasycone (g)		30,9	kwasny tłuszczowe nasycone (g)		31	kwasny tłuszczowe nasycone (g)		31,3	kwasny tłuszczowe nasycone (g)		21,1
węglowodany ogółem (g)		272,3	węglowodany ogółem (g)		276,1	węglowodany ogółem (g)		287,3	węglowodany ogółem (g)		272,4	węglowodany ogółem (g)		281,3
mono i disacharydy (g)		59,7	mono i disacharydy (g)		59,9	mono i disacharydy (g)		59,5	mono i disacharydy (g)		55,7	mono i disacharydy (g)		56,4
błonnik (g)		26	błonnik (g)		26	błonnik (g)		40,6	błonnik (g)		26	błonnik (g)		35,8
sól		2114,6	sól		3041,2	sól		3211,4	sól		2236,7	sól		3156,2

ŚRODA 15.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	90g	1a	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	10g	7	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		90g		90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		10g		10g		roszponka	10g	
pasta twarogowa z rzodkiewką	80g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7	80g	7	100g	7	pasta twarogowa z koperkiem	80g	7
hummus	80g	6, 10	pasztet drobiowy	80g	10	80g	6, 10	80g	10	pasztet drobiowy	80g	10
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		150g		200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	300g	9	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	250g	1a,3	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		120g		120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		250ml		250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata	60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b	60g	1a, 1b	60g	1a, 1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		250ml		250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	90g	1a	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	10g	7	10g	7	margaryna	10g	7
rzodkiewka	90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g		90g		90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej)	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		10g		10g		sałata masłowa	10g	
pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	80g	7	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7
sałatkowego			sałatkowego							sałatkowego		
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60 g,20g,1 0g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60 g,20g,1 0g)	1a, 3	120g (30g,60 g,20g,1 0g)	1a, 3	120g (30g,60 g,20g,1 0g)	1a, 3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60 g,20g,1 0g)	1a, 3
PN						200ml	7	200ml	7			
energia (kcal)	2 188		2 174			2 343		2 337		2 118		
białko (g)	108,3		108,3			131,1		135,5		111,3		
tłuszcze ogółem (g)	65,3		65,9			71,3		69,5		57,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3			31,1		31,1		24,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9			315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7			55,9		59,1		61		
błonnik (g)	37,5		37,3			54,5		40g		48,2		
sól	2497,6		3402,7			3050,7		2256,3		3560,5		

CZWARTEK 16.07.2026			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		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		7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g		
24 budyń	250ml	7	budyń	250ml	7	budyń b/c	250ml	7	budyń	250ml	7	budyń	250ml		7
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g		9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion			pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g,			pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion			pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g,			pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g,			
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan)	200g	3,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	200g	1a,9	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	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g		1a
surówka z czerwonej kapusty (kapusta, olej, zioła, sól, pieprz)	120g		bukiet warzyw z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty (kapusta, olej, zioła, sól, pieprz)	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
P 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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g		1a, 7
K O U 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
ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać)	90g		
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g ,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g ,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g ,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g ,50g)	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g ,50g)		3,7
PN						maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7				
energia (kcal)	2 143			2 113			2 287			2 294			2 179		
białko (g)	104			105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1		
kwasyy 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		
biotennik (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 RČZ																		
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	
oliwki czarne połówki		90g		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		sałata zielona		10g		
serek kanapkowy		60g	7	serek kanapkowy		60g	7	serek kanapkowy		60g	7	serek kanapkowy		80g	7	serek kanapkowy		60g	7	
żywiecka plastry		60g		żywiecka plastry		60g		żywiecka plastry		60g		żywiecka plastry		60g		żywiecka plastry		60g		
banan zielony		1szt		banan		1szt		banan zielony		1szt		banan		1szt		banan		1szt		
O B I E D O	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 razowy)		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	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)		200g	4,9
	ziemniaki z wody z koperkiem		200g		ziemniaki z wody z koperkiem		200g		ziemniaki z wody z koperkiem		200g		ziemniaki z wody z koperkiem		200g		ziemniaki z wody z koperkiem		200g	
	colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz)		120g	3	burak tarty		120g		colesław (kapusta, marchew, majonez, zioła, sól, pieprz)		120g	3	burak tarty		120g		burak tarty		120g	
	kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
P	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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna		60g	1a,7
K O L A C J A	herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne		90g	1a	pieczywo pszenne razowe		90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo graham		90g	1a
	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	sałatka z fasolą czerwoną, kukurydzą, twarogiem i jogurtem (fasola, kukurydza, twaróg chudy, jogurt naturalny, ogórek, 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	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	
PN									jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny		150ml	7				
energia (kcal)		2 199			2 267					2 293					2 293				2 199	
białko (g)		114,8			114,9					110,6					122,3				110,8	
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	
sól		3105,7			3545,8					3275,7					3183,4				3168,6	

SOBOTA 18.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY	
S N I 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	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g	7 pomidor	60g		
	sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g	7 sałata zielona	10g		
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3 pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz)	100g	3	
	szynka wiejska gotowana	60g	7 szynka wiejska gotowana	60g	7 szynka wiejska gotowana	60g	7 szynka wiejska gotowana	80g	7 szynka wiejska gotowana	60g		
25	jabłtko	150g		200g	jabłtko	150g		200g	mus owocowy b/c	200g		
O B I A D	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		200g		200g		200g	wegański gulasz z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, marchew, cukinia, pomidory, pietruszka, koper)	200g		
	ziemniaki z wody	200g		200g		200g		200g	ziemniaki z wody	200g		
	surówka z selera i jabłtki, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9 surówka z selera i jabłtki, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9 seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9 seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	9	
	kompot	250ml		250ml		250ml		250ml	kompot	250ml		
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto	60g	1a, 1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,7 pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g	60g	1a, 7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	1a	
	masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g	7	
	ogórek zielony	90g		90g		90g		90g		90g		
	sałata zielona masłowa	10g		10g		10g		10g		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			
energia (kcal)		2 189		2 173		2 342		2 338		2 197		
białko (g)		108,3		107,3		138,1		145,5		108,3		
tłuszcze ogółem (g)		65,3		65,9		71,3		69,5		57,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5		30,3		31,1		31,1		27,5		
węglowodany ogółem (g)		304,3		304,9		315,4		300,9		315		
mono i disacharydy (g)		58,8		57,7		55,9		59,1		61		
błonnik (g)		37,5		37,3		54,5		40g		48,2		
sól		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5		

NIEDZIELA 19.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY				
S N I 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	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7
Z A D A N I E	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
	galaretka	250ml		galaretka	250ml		galaretka b/c	250ml		galaretka	250ml		galaretka	250ml	
	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczone klopsiki w sosie (topatka wieprzowa mielona 120g, słodka papryka, jaja, bułka pszenna, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3
	ziemniaki z wody	200g		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		ogórek kiszony z cebulą (ogórek, cebula, olej, pietruszka nać, sól, pieprz)	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
P	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 5g	60g	1a,3,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
K O L A C J A	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła 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)	2 133			2 109			2 225			2 222			2 158		
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			288,2			306,4			289,1			293,1		
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		
sól	2333,3			3 240,80			2503,4			1441,3			3 419,90		

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA		ALERG	LĄTWOŚCIOWA		ALERG	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG	BOGATOBIAKOWA		ALERG	LĄTWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERG
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	masto extra	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	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, ziota)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, ziota)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, ziota)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, ziota)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie szparagowym (mięso drobiowe 120g, szparagi, olej rzepakowy, ziota)	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, ziota, sól, sok z cytryny	120g		brokuł z wody	120g		surówka z cukinii i marchewki z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól, sok z cytryny	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
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			
energia (kcal)	2 143		2 113			2 287			2 294			2 179		
białko (g)	104		105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5			59			57,7			49,8		
białko i tłuszcze nasycone (g)	18		18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2			325,1			310,4			328,3		
cholesterol i disacharydy (g)	58,9		56,2			56,8			57,9			56,3		
siarkowy (g)	35,1		35,1			53,8			39,2			49,9		
sól	2033,9		2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 21.07.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYŃ	catering	
S N 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
	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	
24	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
	kisiel	250ml	kisiel	250ml	kisiel b/c	250ml	kisiel	250ml	kisiel	250ml	
O B 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	
P	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 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 pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
K O S 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	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	
	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
4	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)	2 184		2 163		2 266		2 298		2 206		
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		
kwasytłuszczownenasycione (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodanyogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		
biomnik (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										lascaterin		
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*		ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
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	
24 banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt		
O B I A S C I A	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, ziola, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1a,3
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
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	
	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
P	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
N						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7				
energia (kcal)	2 185		2 178		2 299		2 291		2 242						
białko (g)	104,1		104,1		136,9		143,5		137,2						
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									
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU!		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	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		marchew w plasterkach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plasterkach 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	7
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
24 budyń	250ml	7	budyń	250ml	7	budyń b/c	250ml	7	budyń	250ml	7
O B I A	koperkowa z ziemniakami (bulion		koperkowa z ziemniakami (bulion			koperkowa z ziemniakami (bulion			koperkowa z ziemniakami (bulion		
	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	300g	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	300g	9
	seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g,		seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g,			seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g,			seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g,		
	koper)		koper)			koper)			koper)		
	kieszonki drobiowe duszone w sosie		kieszonki drobiowe duszone w sosie			kieszonki drobiowe duszone w sosie			kieszonki drobiowe duszone w sosie		
O B I A	koperkowym (kurczak 120g, bulion		koperkowym (kurczak 120g, bulion			koperkowym (kurczak 120g, bulion			koperkowym (kurczak 120g, bulion		
	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	200g	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	200g	7,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	200g	7,9	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	200g	7,9
	seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser		seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser			seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser			seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser		
	żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper,		żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper,			żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper,			żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper,		
	sól, zioła)		sól, zioła)			sól, zioła)			sól, zioła)		
K O L A J A	kasza bulgur	150g	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a
	tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z			tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z			tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z		
	sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej	120g	sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej	120g		sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej	120g		natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
	rzepakowv		rzepakowv			rzepakowv					
	kompot	250ml	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser	60g	pieczywo przenno-żytne 30g, ser żółty	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, ser	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty	60g	1a,7
	żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		25g, sałata 5g, masło 5g)			żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna	5g)	
K O L A J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytne	90g	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytne	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna	10g	7
	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak,	90g		pasta z pieczonego buraka (burak,	90g		pasta z pieczonego buraka (burak,	90g	
	rukola	10g	pietruszką nać, sól, olej)	10g		pietruszką nać, sól, olej)	10g		pietruszką nać, sól, olej)	10g	
C A J A	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z		sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z			sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z			sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z		
	tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na		tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na			tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na			tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na		
	twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i	250g	twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i	250g	3,4,7	twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i	250g	3,4,7	twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i	250g	3,4,7
	natką pietruszki na lekkim sosie		natką pietruszki na lekkim sosie			natką pietruszki na lekkim sosie			natką pietruszki na lekkim sosie		
	jogurtowym (jogurt naturalny 50g)		jogurtowym (jogurt naturalny 50g)			jogurtowym (jogurt naturalny 50g)			jogurtowym (jogurt naturalny 50g)		
PH	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7
						jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 231		2 229			2 222			2 310		2 169
białko (g)	99,7		99,5			101,3			107,9		102,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6			72,2			76,2		67,8
kwasytłuszczowenasycone (g)	26,1		26			26			27,3		25,4
węglowodanyogółem (g)	318,5		318			303,5			305,9		301,1
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3			52,7			49,5		52,2
błonnik (g)	26,1		25,4			42,6			29,3		36
sód	2019,3		2926,8			2189,3			1125,1		3105,8

PIĄTEK 24.07.2026		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
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
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	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 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	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	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	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
rzepakowy, pietruszka nać 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 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
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)	2 162	2 145		2 305		2 366		2 147	
białko (g)	102	102		122,5		126,9		103,9	
tłuszcze ogółem (g)	55,4	56		70,5		80,5		46,2	
kwaszy 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											
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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	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	7
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	300g	9
letnie risotto z warzywami (ryż 90g, kalafior, tofu naturalne 50g, pomidor, cukinia, młoda marchew, cebula, koper, ziola, 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, ziola, 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, ziola, 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, ziola, 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, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,.)	300g	9
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	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	
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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	100g	7
PN						jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7			
energia (kcal)	2 125		2 119			2 254			2 301			2 012		
białko (g)	104,3		104,3			117,4			126			107,2		
tłuszcz ogółem (g)	69,9		67,5			70,8			62,9			46,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4			29			32,3			28,4		
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9			270,2			255,3			260		
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5			51,1			57,2			58,8		
biłonnik (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										
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYW	ALERGENY	
													
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g		masto extra	10g	7	masto extra	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
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka	200g	1a	trybowane udko kurczaka duszone w sosie miodowo-czosnkowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka	200g
pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy, miód, czosnek, słodka papryka)			pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)			pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)			pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)			pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	
puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g
naleśnik na parze z twarogiem i owocami (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, borówki 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i owocami (mąka pszenna razowa 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, borówki 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7		
energia (kcal)	2 149		2 133			2 239			2 246			2 083	
białko (g)	101,6		101,6			111,9			118,7			104,7	
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3			70,5			68,7			47,6	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1			21,6			21,7			21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1			311,5			297,2			298	
mono i disacharydy (g)	54		55			48,3			54,4			55,9	
błonnik (g)	26,1		25,9			43,9			29,3			37,8	
sól	1369,5		2274,6			1888,2			799,7			2453,7	

PONIEDZIAŁEK 27.07.2026			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	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	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	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz)	120g	3	
połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		połudwica z warzywami	60g		
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		
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	
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota sól nienrz bułka ziemniaki	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota sól nienrz bułka ziemniaki	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota sól nienrz bułka ziemniaki	200g	1a,9	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota sól nienrz bułka ziemniaki	200g	1a,9	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g		ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	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	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziota, sól, pieprz)	60g	7	
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)	2 127		2 106		2 199		2 191		2 066			
białko (g)	95,3		95,1		105,5		112,5		98,2			
tłuszcze ogółem (g)	67,8		69,3		68,2		69		51,6			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6		21,1		21,4		20,8			
węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9		322,2		308,1		316,8			
mono i disacharydy (g)	51,8		52,8		47,5		54,2		53,7			
błonnik (g)	38,8		38,1		55		40,9		49,9			
sód	1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9			

WTOREK 28.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹			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 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		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		roszponka	60g		roszponka	60g	
	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	60g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	60g	7
24	kisiel	250ml		kisiel	250ml		kisiel b/c	250ml		kisiel	250ml		kisiel	250ml	
O S I A D	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	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
	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	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
	ziemniaki z wody	200g		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		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P	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	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	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
K O L A G I A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
	ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PH	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
							kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
energia (kcal)		2 143		2 113		2 287		2 294		2 079					
białko (g)		104		105,1		138		144,1		139,5					
tłuszcze ogółem (g)		50,2		53,5		59		57,7		51,1					
kwasы 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					
sól		2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8					

ŚRODA 29.07.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						katering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S 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
	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	
E	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	
28	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
O B I E D O	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	
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo graham 30g, szynka drobiowa gotowana 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a,7
K O F 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		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	
P N	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
							jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7			
energia (kcal)		2 136		2 106			2 219			2 217			2 092		
białko (g)		99,6		99,2			98,4			104,5			103,8		
tłuszcze 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		
sól		2625,8		3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

CZWARTEK 30.07.2026			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	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	pieczywo pszenne razowe	90g	pieczywo pszenno-żytnie	90g	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	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	serek kanapkowy	80g	serek kanapkowy	80g	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		
galaretka	250ml		galaretka	250ml	galaretka b/c	250ml	galaretka	250ml	galaretka	250ml		
O B I A	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	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
	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	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, ziota)	200g	1a, 3, 7	pieczona pierś z kurczaka (filet z kurczaka 120g, pieprz, sól, ziota)	200g	1a, 3, 7
	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	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	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	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g)	60g	1a, 7
O B I A	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
	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		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	
	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		
PN					kefir	150ml	7	kefir	150ml	7		
energia (kcal)	2 146		2 130		2 299		2 306		2 180			
białko (g)	102,6		103,6		134,3		140,4		135,7			
tluszcz ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		50,5			
kwasny tluszczowe 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			
blonnik (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	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			
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				
jabtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g				
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9			
	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	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		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	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	
	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		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
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				
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	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	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	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	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			jogurt naturalny			jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7						
energia (kcal)	2 105		2 109			2 208			2 205			2 109					
białko (g)	99,5		101,1			108,3			114,2			109,4					
tłuszcze ogółem (g)	68,4		68,7			74,6			73,2			52,1					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6			24,4			24,6			23,8					
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1			321,4			308			312,9					
mono i disacharydy (g)	49		50			41,4			58,7			51,8					
błonnik (g)	33,1		32			50,9			37,3			45,4					
sód	2930,6		3840,5			3100,7			2228,8			4055,1					