

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

SOBOTA 1.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g 1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g 7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
	hummus (ciecierzyca, pasta drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muskatołowa, kasza manna)	11	hummus (ciecierzyca, pasta drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muskatołowa, kasza manna)	1a,3,9	hummus (ciecierzyca, pasta drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muskatołowa, kasza manna)	11	hummus (ciecierzyca, pasta drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muskatołowa, kasza manna)	1a,3,9	hummus (ciecierzyca, pasta drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muskatołowa, kasza manna)
	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
25	gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		
O B I D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	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)	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)
	ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż brązowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g
	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	6,9	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	6,9	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	6,9	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	6,9	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)
	kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g 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 miękka 10g 7
	ogórek zielony 90g		plastry pieczonego buraka 90g		ogórek zielony 90g		plastry pieczonego buraka 90g		plastry pieczonego buraka 90g
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g 7
	parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g
PN					kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	
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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8

NIEDZIELA 2.08.2026									
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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser topiony (2 plastry) 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	ser topiony (2 plastry) 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g	
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9	szarpana wieprzowina (duszona) w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
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	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		ogórek kiszony 90g		marchew gotowana, kostka 90g		marchew gotowana, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w pomidorach) 60g	4	pasta rybna (szprot w sosie własnym) 60g	4
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
				jołurt pitny naturalny 150ml	7	jołurt 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				
kwaszy 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				
łłonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8				
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1				

PONIEDZIAŁEK 3.08.2026									
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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	1c,9
duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7
południca sopocka 60g		południca sopocka 60g		południca sopocka 60g		południca sopocka 60g		południca 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	
tluszcze ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		50,5	
kwasyluszczone 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	
biłonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6	
sód	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676	

	WTOREK 4.08.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ											
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY		
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra papryka czerwona sałata zielona serek wiejski z ziołami szynka wieprzowa kanapkowa jabłtko krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z koperkiem Colestów (białka kapusta, marchew, cebula, pietruszka nać, majonez, sól, pieprz) kompot pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor roszponka sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) mozzarella energia (kcal) białko (g) tłuszcze ogółem (g) kwasy tłuszczowe nasycone (g) węglowodany ogółem (g) mono i disacharydy (g) błonnik (g) sól	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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
	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z koperkiem	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z koperkiem	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z koperkiem	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z koperkiem	300g	9
	200g	1a,7	schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g		schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,7	schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g		schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	
	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	120g	3,10	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	3,10	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	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,	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,	60g	1a,7
	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	
	90g	7	pieczywo pszenne	90g	7	pieczywo pszenne razowe	90g	7	pieczywo pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo graham	90g	1a
	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		margaryna miękka	10g	7
	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3,4 ,7
60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	
					jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7				
	2 162		2 145		2 305		2 366		2 147					
	102		102		122,5		126,9		103,9					
	55,4		56		70,5		80,5		46,2					
	22,2		22,1		22,7		23,2		22,1					
	291,3		291,9		304,9		298,2		295,7					
	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4					
	32,6		32,4		50		35,9		43,8					
	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8					

ŚRODA 5.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰	 ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
jajecznica (jaja 90g, masło, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja 90g, sól, pieprz) 100g	3	jajecznica (jaja 90g, masło, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja 90g, sól, pieprz) 100g	3	jajecznica na wodzie (jaja 90g, sól, pieprz) 100g	3
hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) 60g	11	szynka kanapkowa drobiowa 60g		hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) 60g	11	szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	9
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 50g, twaróg 50g) 250g	1a,3,7
bukiet warzyw z wody 150g		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		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a,1b,3,9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a,1b,3,9	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a,1b,3,9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a,1b,3,9	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a,1b,3,9
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g	
maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 185		2 178		2 389		2 391		2 182
białko (g)	104,1		104,1		136,9		143,5		137,2
tluszcz ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		51,8
kwasy tluszczowe 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 6.08.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	catering		ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g			1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g			7
rzodkiew 90g		pomidorki koktajlowe 90g		rzodkiew 90g		pomidorki koktajlowe 90g		pomidorki koktajlowe 90g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g	7	ser capri plastry 60g			7
schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	9	schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g			9
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g			
zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	1a,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, ziola)	1a,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)			9
kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola)	1a,3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	1a,3,9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola)	1a,3,9	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	1a,3,9	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziola, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			1a,3,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g			1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g			1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g			7
pomidor 90g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	1a,3,7	zapiékany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)			1a,3,7
serek kanapkowy ziótowy 60g	7	serek kanapkowy ziótowy 60g	7	serek kanapkowy ziótowy 60g	7	serek kanapkowy ziótowy 60g	7	serek kanapkowy ziótowy 60g			7
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
energia (kcal)	2 137	2 118		2 218		2 236		2 155			
białko (g)	100,2	100,2		101,2		107,5		103,2			
tluszcz ogółem (g)	53,4	54		59,8		58,6		51,5			
kwasy tluszczowe nasycone (g)	18,5	18,3		19,1		19,3		18,5			
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7		341		327,3		329,1			
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8		49,6		55,4		58,1			
biłonnik (g)	28,1	27,8		47,6		31,5		39,8			
sód	1831,7	2873,6		2138,9		926,5		3024,9			

PIĄTEK 7.08.2026		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 miękka 10g		7
papryka żółta 90g			marchewka baby z wody 90g			papryka żółta 90g			marchewka baby z wody 90g			marchewka baby z wody 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
pasta twarogowa ze szczypiorem (twaróg, jogurt, szczypior, sól, pieprz) 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) 80g		7	pasta twarogowa ze szczypiorem (twaróg, jogurt, szczypior, sól, pieprz) 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) 80g		7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg, jogurt, sól, pieprz) 80g		7
fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) 100g		3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) 100g		3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) 100g		3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) 100g		3	fritata (cukinia, szpinak, jaja, olej, sól, pieprz) 100g		3
banan zielony 1szt			banan 1szt			banan zielony 1szt			banan 1szt			banan 1szt		
O B I A D A	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
	zapekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej). 300g	4	zapekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). 300g		4	zapekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej). 300g		4	zapekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). 300g		4	zapekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej). 300g		4
	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g			brokuł z wody 120g		
	kompot 250ml		kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g		1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 60g		1a,3,7
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g		1a
	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	margaryna miękka 10g		7
	pomidor 90g		pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7	twaróg plstry 60g		7
P	fraknfurterka z wody 60g		fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g			fraknfurterka z wody 60g		
N						kefir 150g		7	kefir 150g		7			
2 185			2 178			2 299			2 291			2 242		
104,1			104,1			136,9			143,5			137,2		
65,8			66,4			71,9			70,9			51,8		
26,7			26,6			27,4			28			26,8		
315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

SOBOTA 8.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	czarne oliwki półówki	90g		czarne oliwki półówki	90g		czarne oliwki półówki	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
25	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g	
O B I A D	jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
	zupa szpinakowa (bulion			zupa szpinakowa (bulion			zupa szpinakowa (bulion		
	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9
	marchew, seler korzeń) 16g,			marchew, seler korzeń) 16g,			marchew, seler korzeń) 16g,		
	pietruszką, ziemniaki,seler, nać,			pietruszką, ziemniaki,seler, nać,			pietruszką, ziemniaki,seler, nać,		
	marchew)			marchew)			marchew)		
	sos boloński z duszonym mięsem			sos boloński z duszonym mięsem			sos boloński z duszonym mięsem		
	(wieprzowina 100g, bulion			(wieprzowina 100g, bulion			(wieprzowina 100g, bulion		
P	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9	warzywny (woda, pietruszka,	300g	9
	marchew, seler korzeń) 16g, sól,			marchew, seler korzeń) 16g, sól,			marchew, seler korzeń) 16g, sól,		
	pieprz, pomidory w puszcze,			pieprz, pomidory w puszcze,			pieprz, pomidory w puszcze,		
	marchew)			marchew)			marchew)		
	gotowany makaron spaghetti	150g	1a	gotowany makaron spaghetti	150g	1a	gotowany makaron spaghetti	150g	1a
K O L A C J A	pszenny			pszenny			pszenny		
	kalafior z wody	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
PN	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe			pieczywo przenno-żytnie razowe			pieczywo przenno-żytnie razowe		
K O L A C J A	30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b, 7	30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b, 7	30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 7
	5g, masło 5g			5g, masło 5g			5g, masło 5g		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym			pasta z tuńczyka w sosie własnym			pasta z tuńczyka w sosie własnym		
	z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10	z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10	z koperkiem na odtłuszczonym	60g	3,4, 10
PN	majonezie			majonezie			majonezie		
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 162			2 145			2 366		2 147
białko (g)	102			102			126,9		103,9
tłuszcze ogółem (g)	55,4			56			80,5		46,2
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,2			22,1			23,2		22,1
węglowodany ogółem (g)	291,3			291,9			298,2		295,7
mono i disacharydy (g)	58,5			59,6			57,1		50,4
błonnik (g)	32,6			32,4			35,9		43,8
sód	3487,6			3460,7			2682,6		4571,8

NIEDZIELA 9.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰	ALERGENY
S N I A D N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek zielony	90g		pomidor	90g		ogórek zielony	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g	
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
25	gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczony stek wieprzowy z sosem własnym (topatka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9	pieczony filet z kurczaka z sosem własnym (mięso drobiowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	200g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe			pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)			pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		
P	30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,7
K G L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		marchew z wody, kostka	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
PN				jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 167		2 145		2 180		2 210		2 166
białko (g)	105,8		105,6		113		121,2		108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		54,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4

PONIEDZIAŁEK 10.08.2026			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 miękka 10g					7
papryka konserwowa 90g			pomidor 90g			papryka konserwowa 90g			pomidor 90g			pomidor 90g					
miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g			miks sałat 10g					
mozzarella kulki 60g		7	mozzarella kulki 60g		7	mozzarella kulki 60g		7	mozzarella kulki 60g		7	mozzarella kulki 60g					7
krakowska plastry 60g			krakowska plastry 60g			krakowska plastry 60g			krakowska plastry 60g			krakowska plastry 60g					
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g					
krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) 300g		7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) 300g		7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g) 300g		7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g) 300g		7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper) 300g					9
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g		1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 200g					1a, 6,9
kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g		1a	kasza bulgur 150g					1a
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota) 120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g			surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, ziota) 120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g			cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g					
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml					
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b, 7	pieczywo graham 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g					1a,7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml					
pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo pszenne 90g		1a	pieczywo pszenne razowe 90g		1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g		1a,1b	pieczywo graham 90g					1a
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	margaryna miękka 10g					7
papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			papryka żółta 90g			burak gotowany plastry 90g			burak gotowany plastry 90g					
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g					
szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g			szynka drobiowa gotowana 60g					
twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g		7	twaróg półtłusty plastry 60g					7
PN						kefir 200g		7	kefir 200g		7						
energia (kcal)		2 125		2 119		2 254		2 301		2 012							
białko (g)		104,3		104,3		117,4		126		107,2							
tłuszcze ogółem (g)		69,9		67,5		70,8		62,9		46,5							
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		36,5		36,4		29		32,3		28,4							
węglowodany ogółem (g)		255,3		255,9		270,2		255,3		260							
mono i disacharydy (g)		57,5		58,5		51,1		57,2		58,8							
błonnik (g)		18,5		18,3		35,7		21		29,2							
sód		3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6							

WTOREK 11.08.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g		pomidor koktajlowy	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka drobiowa kanapkowa	60g		sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na miękko	100g	3	serek kanapkowy	60g	7
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9
duşzona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej z oliwy 200g)	250g	9	duşzona piers drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej z oliwy 200g)	250g	9	duşzona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej z oliwy 200g)	250g	9	duşzona piers drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej z oliwy 200g)	250g	9	duşzona piers drobiowa w sosie z warzywami (drób, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej z oliwy 200g)	250g	9
Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g		Colestław (białka kapusta, marchew, cebula, majonez)	120g	3,10	marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g		marchew tarta z olejem i pietruszką zieloną	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	60g	7
sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z wędzonym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7	sałatka z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	200g	7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 143		2 113		2 287		2 294		2 179					
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5					
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		49,8					
z czego tłuszcz nasycony (g)	18		18,1		18,8		19		18,2					
węglowodory 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					
fibra (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9					
sól	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8					

ŚRODA 12.08.2026									
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 miękka 10g	7
rzodkiew 90g		ogórek zielony bez skórki 90g		rzodkiew 90g		ogórek zielony bez skórki 90g		ogórek zielony bez skórki 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7
jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g) 300g	9
fasolka zielona 100g (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	fasolka zielona 100g (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	fasolka zielona 100g (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9	fasolka zielona 100g (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 200g	9	fasolka zielona 100g (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g	9
smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej) 3 szt (200g)	1a,3
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3, 9
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
papryka konserwowa czerwona 90g		marchew baby z wody 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		marchew baby z wody 90g		marchew baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		pasztet drobiowy 60g		szynka kanapkowa 60g		szynka kanapkowa 60g	
kefir 200g	7	kefir 200g	7	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
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9		43,1
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971

	CZWARTEK 13.08.2026				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				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g				
	polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g		polędwica z warzywami	60g				
	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	ser topiony (2 plastry)	60g	7	mozzarella plastry	60g	7			
	25 banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt				
O B I A	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7, 9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszzone 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7, 9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9			
	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3			
	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c			
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g				
	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,7			
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	ogórek	90g		ogórek zielony bez skórki	90g		ogórek	90g		ogórek zielony bez skórki	90g				
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g				
P N	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	7			
	schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g		schab pieczony	60g				
							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		
tłuszcz ogółem (g)	74,3			74,9			80,1			79,1			56,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2			26,1			26,8			27,4			26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5			280,6			291			276,8			291		
mono i disacharydy (g)	49,8			52,6			43,7			49,8			51,7		
błonnik (g)	28			29			44,3			29,7			39,6		
sód	1750,9			2725,3			1918,8			830,9			2835,1		

PIĄTEK 14.08.2026									
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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 60g	7	mozzarella kulki 80g	7	mozzarella kulki 60g	7
polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 80g		polędwica drobiowa 60g	
25jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9
ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4	ryba pieczona (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa po grecku (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9	warzywa duszone (marchew, pietruszka, seler, olej, przyprawy, pieprz, sól). 120g	9
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
Ppieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 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 miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
nalesznik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	nalesznik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	nalesznik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g) 150g	1a,3,7	nalesznik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7	nalesznik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg) 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
Pmaślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	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	
sód	2333,3	3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	

SOBOTA 15.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek kiszony 90g		marchew baby 90g		ogórek kiszony 90g		marchew baby 90g		marchew baby 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) kompot 250ml	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) kompot 250ml	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak, ciecierzycza, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) kompot 250ml	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) kompot 250ml	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g) makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki, szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny) kompot 250ml	9
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g) 80g	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g		jogurt naturalny 150g	
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	
kwasyy 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		45,9		59,1		61	
błonnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2	
sól	2,497,6	3,402,7		3,050,7		2,256,3		3,560,5	

NIEDZIELA 16.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
	oliwki 30g	pomidor 30g		oliwki 30g		pomidor 30g		pomidor 30g	
	miks sałat 10g	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
	serek kanapkowy z rzodkiewką 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	7	serek kanapkowy z rzodkiewką 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	
25	jabłko 150g	mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	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	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9	pieczona pierś drobiowa w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) 150g	7,9
	ziemniaki z wody 200g	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
	kompot 250ml	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	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 miękka 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	pieczywo pszenne 90g	1a,1b	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
	masło extra 10g	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
	pomidor 90g	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	miks sałat 10g	sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki) 100g	4	pasta z makreli (makrela, koper) 100g	4
P N				maśłanka 200ml	7	maśłanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 281	2 277		2 283		2 283		2 189	
białko (g)	116,8	116,9		108,6		119,3		109,8	
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2		72,8		71,4		58,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1		28,9		29,2		28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5		332		317,4		321	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1		50,9		57,1		59,8	
błonnik (g)	35,5	35,8		53,3		38,7		46,1	
sód	3105,7	3545,8		3275,7		3183,4		3168,6	

PONIEDZIAŁEK 17.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka konserwowa 90g		marchew z wody, kostka 90g		marchew z wody, kostka 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g		szynka drobiowa w galarecie 100g	
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny)	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)	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)	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)	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)	1a,7,9
klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz)	9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g		surówka z buraka (burak surowy, olej, nać, sól, pieprz) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa (30g,60g, 20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa (30g,60g, 20g,10g)	1a,3
gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)		gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	
kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
energia (kcal)	2 143	2 113		2 287		2 294		2 179	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
tłuszcz ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sód	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

WTOREK 18.08.2026										
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 miękka 10g	7	
ogórek małosolny 90g		ogórek zielony bez skórki 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek zielony bez skórki 90g		ogórek zielony bez skórki 90g		
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, ziota) 120g	3,7	
kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		kietbasa biała wieprzowa z wody 80g		kietbasa biała wieprzowa z wody 60g		
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt		
krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	krem warzywny (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz) 300g	9	
pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 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, 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, 60g	1a,7	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7	
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, 60g	1a,3,9	drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, 60g	1a,3,9	drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, 60g	1a,3,9	drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, 60g	1a,3,9	drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, 60g	1a,3,9	
pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna) 250ml		kasza manna) 250ml		kasza manna) 250ml		kasza manna) 250ml		kasza manna) 250ml		
jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7			
energia (kcal)	2 158	2 157		2 276		2 273		2 184		
białko (g)	97	99,3		114,1		120,4		99,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4	79,9		81,3		79,7		51,3		
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9		31		31,3		21,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1		287,3		272,4		281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9		59,5		55,7		56,4		
błonnik (g)	26	26		40,6		26		35,8		
sód	2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2		

ŚRODA 19.08.2026									
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 miękka 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pasta twarogowa z koperkiem 80g	7	pasta z czerwonej fasoli (fasola, olej, nać) 80g		pasta twarogowa z koperkiem 100g	7	pasta twarogowa z koperkiem 80g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 60g	
jabłtko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłtko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
O B I A D		żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajka, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajka, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	1b, 3,9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajka, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	9	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajka, zakwas żytni, ziemniak 100g) 300g	9
		pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jajka 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g) 250g	1a,3
		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
P		pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3,9	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3,9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3,9	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	1a, 1b, 3,9
		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	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	margaryna miękka 10g	7
		rzodkiewka 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		pasta marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g	
K O L A C J A		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
		pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez 100g (70g, 3,4	3,4
		odtłuszczony, natka pietruszki, 20g,5g,5g		odtłuszczony, natka pietruszki, 20g,5g,5g		odtłuszczony, natka pietruszki, 20g,5g,5g		odtłuszczony, natka pietruszki, 20g,5g,5g	
		stodka papryka) 20g,5g,5g		stodka papryka) 20g,5g,5g		stodka papryka) 20g,5g,5g		stodka papryka) 20g,5g,5g	
PN				kefir 200ml	7	kefir 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
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5

CZWARTEK 20.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g		oliwki 90g	
szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
25gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 300g	9
warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	
smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) 200g	1a,3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) 200g	1a,3	smażony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) 200g	1a,3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) 200g	1a,3	duszony kotlet jajeczny (jaja, szpinak, bułka tarta, sól, pieprz, olej) 200g	1a,3
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
Ppieczywo 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 miękka 5g) 60g	1a,7
Kherbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) 250g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) 250g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) 250g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) 250g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) 250g	
z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie 80g,20g,50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie 80g,20g,50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie 80g,20g,50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie 80g,20g,50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie 80g,20g,50g)	3,7
PNjogurtowym		jogurtowym		jogurtowym		jogurtowym		jogurtowym	
PNmaślanka 200ml				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 158	2 157		2 276		2 273		2 184	
białko (g)	97	99,3		114,1		120,4		99,9	
tłuszcze ogółem (g)	79,4	79,9		81,3		79,7		51,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9		31		31,3		21,1	
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1		287,3		272,4		281,3	
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9		59,5		55,7		56,4	
błonnik (g)	26	26		40,6		26		35,8	
sód	2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2	

PIĄTEK 21.08.2026				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 miękka			10g	7				
oliwki czarne półtówki			90g		oliwki czarne półtówki			90g		oliwki czarne półtówki			90g		oliwki czarne półtówki			90g		marchewki baby z wody			90g					
sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g					
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					
25 banan zielony			1szt		banan			1szt		banan zielony			1szt		banan			1szt		banan			1szt					
O B I A D	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)			300g	3, 9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)			300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)			300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)			300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)			300g	9			
	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).			300g	3, 4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).			300g	3, 4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).			300g	3, 4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).			300g	3, 4	duszony pulpet rybny (mintaj 100g, jaja, koper, bułka tarta, olej).			300g	3, 4			
	ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g		ziemniaki z wody			200g				
	surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)			120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)			120g		surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)			120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)			120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)			120g				
	kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml				
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b, 7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g,			60g	1a, 7			
K O L O R 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 miękka			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				
J	leczko z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz)			150g		leczko z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz)			150g		leczko z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz)			150g		leczko z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz)			150g		leczko z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, zioła, sól, pieprz)			150g				
	ser żółty			60g	7	ser żółty odtłuszczony			60g	7	ser żółty			60g	7	ser żółty odtłuszczony			60g	7	ser żółty			60g	7			
	PN										jogurt naturalny			150ml	7	jogurt naturalny			150ml	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				

SOBOTA 22.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁰	ALERGENY
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) 60g	1a,1b 7 3 11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 60g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3 11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 60g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) 60g	1a 7 3 11	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 60g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 80g	1a,1b 7 3 11	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna miękka 10g pomidor 60g sałata zielona 10g pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g szynka wiejska gotowana 60g	1a 7 3
2 ¹⁸ jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g ryż basmati 150g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml	9 1a,3 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3, 9 9	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g ryż basmati 200g surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól 120g kompot 250ml	9 1a,3, 9 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3, 9 9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,) pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g ryż basmati 200g seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola 120g kompot 250ml	9 1a,3, 9 9
P 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 miękka 5g 60g	1a, 7
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,1b 7 7 1a,3, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g 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 7 7 1a,3, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g 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 7 7 1a,3, 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,1b 7 7 1a,3, 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna miękka 10g burak plastry 90g sałata zielona masłowa 10g mozzarella plastry 60g naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a 7 7 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	

NIEDZIAŁA 23.08.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			JADŁOSPIS EMC RCZ			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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
	szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
25	banan zielony	1szt	banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt		
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem 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 łopátka po staropolsku (łopátka wieprzowa 120g, słodka papryka, jajá, mleko, zióła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajá, mleko, zióła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopátka po staropolsku (łopátka wieprzowa 120g, słodka papryka, jajá, mleko, zióła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajá, mleko, zióła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jajá, mleko, zióła, 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	
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	P	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 miękka 5g	60g
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 miękka	10g	7
	papryka czerwona	90g		marchew baby z wody	90g		papryka czerwona	90g		marchew baby z wody	90g		marchew baby z wody	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
A	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy	100g (70g,		pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy	100g (70g,		pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy	100g (70g,		pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy	100g (70g,		pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy	100g (70g,	
	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	20g,5g,5g)	3,4	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	20g,5g,5g)	3,4
PK						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			
sód		2333,3	3 240,80			2503,4			1441,3			3 419,90			

PONIEDZIAŁEK 24.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Proteina						
PODSTAWOWA		ALB	ŁATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALB	ŁOKALIZACJOWA		ALB	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALB		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
rzodkiew	90g		marchew baby	90g		rzodkiew	90g		marchew baby	90g		marchew baby	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	3
kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	ziemniaki z wody	150g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3
bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	60g	1a,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	margaryna miękka	10g	7
papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		marchew baby gotowana	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
pasta z fasoli (fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłtko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 179		2 172			2 272			2 278			2 101		
białko (g)	101,5		98,4			110,2			116,9			101,4		
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5			60,2			58,4			51,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7			23,5			23,5			22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5			363,6			349,8			350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2			41			37,7			39,4		
błonnik (g)	33,1		33			50,9			36,8			42,6		
sód	2533		2975,8			2703,1			1639,2			3574,9		

WTOREK 25.08.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	katering	
S N I A B 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 miękka	10g	7
	pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	
	miks sałat	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	
	pierś z indyka gotowana	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	
25	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
	jabłtko	150g		200g		150g		200g		200g	
	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler	300g	1a,3, 9	300g	1a,3, 9	300g	1a,3, 9	300g	1a,3, 9	300g	1a,3,9
	100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)										
	wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula,	150g		150g		150g		150g		150g	
	jabłtko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)										
B I A D O	ziemniak z wody	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	120g	
	kompot	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe										
	30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	60g	1a,1b, 7	60g	1a,1b, 7	60g	1a,1b, 7	60g	1a,7
	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)										
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 miękka	10g	7
	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	
	roszponka	10g	10g	10g	10g	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
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka	60g	4 pomidorowym 60g, natka	60g	4 pomidorowym 60g, natka	60g	4 pomidorowym 60g, natka	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	4
	pietruszki, sól)										
energia (kcal)		2 144		2 123		2 216		2 228		2 186	
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	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		32,1		31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)		265,8		265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)		56		57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)		21,5		20,9		36,4		22,3		32,1	
sód		2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5	

ŚRODA 26.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locateri				
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		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g		
papryka czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g		
28 banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		
G B I A D	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	
	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	
P	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	1a, 1b, 3, 9	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	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	
P H	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
							maślanka	200g	7	maślanka	200g	
energia (kcal)	2 108			2 197			2 268			2 254		
białko (g)	102,3			101,2			112,5			115,3		
tłuszcze ogółem (g)	60,9			61,5			72,6			70,8		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	19,5			19,4			20,1			20,1		
węglowodany ogółem (g)	287,9			289,9			309,3			294,3		
mono i disacharydy (g)	41,9			45,9			40,9			37		
biłonnik (g)	26,6			26,2			43,5			29		
sód	2961,4			3887			3128,5			2031,7		
										4024,3		

CZWARTEK 27.08.2026			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-żyt nie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo pszenno-żyt nie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a	
masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	margarvna miękka 10g			7	
ogórek zielony 90g				marchew baby gotowana 90g				ogórek zielony 90g				marchew baby gotowana 90g				marchew baby gotowana 90g				
miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g				miks sałat 10g				
serek wiejski z ziołami 80g			7	serek wiejski z ziołami 80g			7	serek wiejski z ziołami 80g			7	serek wiejski z ziołami 80g			7	serek wiejski z ziołami 80g			7	
schab pieczony w ziołach 60g				schab pieczony w ziołach 60g				schab pieczony w ziołach 60g				schab pieczony w ziołach 60g				schab pieczony w ziołach 60g				
jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g				jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g				mus owocowy b/c 200g				
O B A D O	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g			9
	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g			7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g			7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g			7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g			7,9	kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) 200g			7,9
	kasza bulgur 150g			1a	kasza bulgur 150g			1a	kasza bulgur 150g			1a	kasza bulgur 150g			1a	kasza bulgur 150g			1a
	tarta marchewka 50g z jabłkiem 120g				tarta marchewka 50g z jabłkiem 120g				tarta marchewka 50g z jabłkiem 120g				tarta marchewka 50g z jabłkiem 120g				tarta marchewka 50g z jabłkiem 120g			
	50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olei rzenaknwy kompot 250ml				50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olei rzenaknwy kompot 250ml				50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olei rzenaknwy kompot 250ml				50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki olei rzenaknwy kompot 250ml				50g z natką pietruszki, olej rzenaknwy kompot 250ml			
P	pieczywo przenno-żyt nie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g			1a,1b,7	pieczywo przenno-żyt nie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g			1a,1b,7	pieczywo przenno-żyt nie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g			1a,1b,7	pieczywo przenno-żyt nie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g			1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g) 60g			1a,7
	herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			
	pieczywo pszenno-żyt nie 90g			1a,1b	pieczywo pszenne 90g			1a	pieczywo pszenne razowe 90g			1a	pieczywo pszenno-żyt nie 90g			1a,1b	pieczywo graham 90g			1a
	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	masło extra 10g			7	margarvna miękka 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			
K O L A C J A	rukola 10g				rukola 10g				rukola 10g				rukola 10g				rukola 10g			
	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g			3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g			3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g			3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g			3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g			3,4,7
	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7	mozzarella plastry 60g			7
PN								jogurt naturalny 150g			7	jogurt naturalny 150g			7					
energia (kcal)			2 125	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				
sód			2658,2	3609,6				2826,8				1851,8				3721,1				

PIĄTEK 28.08.2026									
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 miękka 10g	7
pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g	
miększe sałat 10g		miększe sałat 10g		miększe sałat 10g		miększe sałat 10g		miększe sałat 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 80g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7
gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		gruszka 1szt		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g	
zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka)	1a,9
smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4	smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1a,4
ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7	ziemniaki z wody 200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, 60g	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g		kurczak (gotowany) w galarecie 60g	
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 162	2 145		2 305		2 366		2 147	
białko (g)	102	102		122,5		126,9		103,9	
tluszcz ogółem (g)	55,4	56		70,5		80,5		46,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1		22,7		23,2		22,1	
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9		304,9		298,2		295,7	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6		50,9		57,1		50,4	
błonnik (g)	32,6	32,4		50		35,9		43,8	
sód	3487,6	3460,7		3657,7		2682,6		4571,8	

SOBOTA 29.08.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ								
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	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 miękka	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	
serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	serek wiejski	80g	serek wiejski	80g	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, ziota)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	300g	9
warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	9	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	3
surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	9	kalafior z wody	120g	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, ziota, sól	120g	kalafior z wody	120g	kalafior z wody	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	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g	60g	1a, 7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	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 miękka	10g	7
ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g	ogórek kiszony	90g	ogórek kiszony bez skórki	90g	cukinia gotowana plastry	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (ziemniaki, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (ziemniaki, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (ziemniaki, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (ziemniaki, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (ziemniaki, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7
PN					jogurt naturalny pitny	150g	jogurt naturalny pitny	150g			
energia (kcal)	2 123		2 117		2 246		2 259		2 127		
białko (g)	99,5		98,7		109,1		115,7		100,6		
tluszcze ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		56,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291		
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7		
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6		
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1		

NIEDZIELA 30.08.2026									
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	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
papryka żółta 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		papryka żółta 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g		plastry buraka z zieloną pietruszką 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7	serek kanapkowy z ziołami 100g	7
szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa konserwowa 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
banan zielony 1szt		banan 1szt		banan zielony 1szt		banan 1szt		banan 1szt	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	1a,9
duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	1a,9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
kapusta biała gotowana (kapusta, sól, pieprz) 120g		marchewka z wody 120g		kapusta biała gotowana (kapusta, sól, pieprz) 120g		marchewka z wody 120g		marchewka 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)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna miękka 5g)	1a,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)		ogórek zielony 90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	1,3,7
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 149	2 133		2 232		2 246		2 083	
białko (g)	101,6	101,6		111,9		118,7		104,7	
tluszcze ogółem (g)	65,7	66,3		70,5		68,7		47,6	
kwasy 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	
sód	1369,5	2274,6		1888,2		799,7		2453,7	

PONIEDZIAŁEK 31.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
masło extra 10g		7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna miękka 10g	7	
papryka żółta 90g			marchew w plastekach gotowana 90g		papryka żółta 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		
miks sałat 10g			miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7	
połędwica z warzywami 60g			połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 60g		połędwica z warzywami 80g		połędwica z warzywami 60g		
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g		jabłko 150g		mus owocowy b/c 200g		mus owocowy b/c 200g		
O B I A D	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g		9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9	krem z warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, pietruszka, seler, kalafior) 300g	9
	smażony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, sól) 200g		1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, sól) 200g	1a	smażony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, sól) 200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, sól) 200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, sól) 200g	1a
	ziemniaki 200g			ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g	
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g			tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	
	kompot 250ml			kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
P	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytne 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo graham 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna miękka 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 miękka 10g	7
	pomidor 90g			pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	szpinak liście 10g			szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
P H	szynka drobiowa kanapkowa 60g			szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g		7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7	pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz) 60g	7
					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	
biłonnik (g)		38,8		38,1		55		40,9		49,9	
sód		1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9	