

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												iSCGEM	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	
	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						jabłtko	1szt		jabłtko	1szt						
O B I A D	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)	300g	9	
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż brązowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		
	duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			duszony gulasz z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion			
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6, 9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6, 9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6, 9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6, 9	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz)	350g	6, 9	
	kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		kalafior gotowany	120g		
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 7				
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
	ogórek małosolny	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek małosolny	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)	2 043			2 013			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				ecaterina				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	
	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 roślinne	10g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	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	
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g	
25					gruszka	1szt	gruszka	1szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	
	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)	200g	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)	200g	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)	200g	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)	200g	
	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	
	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	7	sałata z jogurtem naturalnym (sól, pieprz, koper)	150g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a,1b,7	pieczywo przrenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a,1b,7
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
ogórek kiszony		90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
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 sosie własnym)	60g	
ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	
P N					jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7		
energia (kcal)	2 036		2 006		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			
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9			
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5			
błonnik (g)	32,1		31,8		47		33,2		43,8			
sód	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1			

PONIEDZIAŁEK 3.08.2026			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	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	
szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		
25															
						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)		300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota, kasza jęczmienna 100g)	300g	1c,9
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)		200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9	duszona bitka drobiowa w sosie własnym (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota)	200g	1a,9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)		120g		brokuł z wody	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7				
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
ogórek zielony		90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
miks sałat		10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek fromage		60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	60g	7	serek fromage	80g	7	serek fromage	80g	7
połudwica sopocka		60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
PN							kefir	150ml	7	kefir	150ml	7			
2 046				2 030			2 299			2 306			2 180		
102,6				103,6			134,3			140,4			135,7		
58,6				59,2			64,4			63,1			50,5		
30,2				30,1			30,8			31			30,3		
301,2				301,8			313,7			299			313,7		
50,2				51,2			49,1			50,2			52,1		
25,9				25,7			42,3			27,7			37,6		
2591,8				3496,9			2759,7			1840,4			3676		

energia (kcal)	2 046
białko (g)	102,6
tłuszcze ogółem (g)	58,6
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	30,2
węglowodany ogółem (g)	301,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,9
sód	2591,8

WTOREK 4.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Kategoria			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOŚCIAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
papryka czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	7	serek wiejski z ziołami	80g	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
						jabłko	1szt		jabłko	1szt	
O B A D O W A N I E	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	300g
	schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła)	200g	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g	1a,7	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, zioła, olej rzepakowy)	200g
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g
	Cołestaw (białka kapusta, marchew, cebula, pietruszka nać, majonez, sól, pieprz)	120g	3, 10	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	3, 10	fasolka szparagowa z wody	120g
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml
	PODWIECZOREK:			pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g,			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus perłowa 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajo na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	1a,3, 4,7	sałatka z tuńczykiem (kasza kuskus 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	
mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	7	mozzarella	60g	
						jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	
2 085			2 078			2 389			2 142		
104,1			104,1			136,9			137,2		
65,8			66,4			71,9			51,8		
26,7			26,6			27,4			26,8		
315,9			316,5			327,1			328,4		
58,9			59,9			58,1			50,8		
34,9			34,7			51,9			46,6		
2500,1			3405,2			3053,2			3584,3		

ŚRODA 5.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												caterin	
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	pieczywo graham	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	masło roślinne	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
rukola	10g		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	jajecznica na wodzie (jaja 90g, sól, pieprz)	100g	
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		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
						mandarynka		1szt	mandarynka		1szt						
O B I A D	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	
	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	7	bukiet warzyw z wody		150g		
	kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		
	PODWIECZOREK:					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				
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	pieczywo graham	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	masło roślinne	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g	
P N						maślanka		200g	7	maślanka		200g	7				
energia (kcal)	2 037		2 018			2 218			2 236			2 055			2 055		
białko (g)	100,2		100,2			101,2			107,5			103,2			103,2		
tłuszcze ogółem (g)	53,4		54			59,8			58,6			51,5			51,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3			19,1			19,3			18,5			18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7			341			327,3			329,1			329,1		
mono i disacharydy (g)	56,7		57,8			49,6			55,4			58,1			58,1		
błonnik (g)	28,1		27,8			47,6			31,5			39,8			39,8		
sód	1831,7		2873,6			2138,9			926,5			3024,9			3024,9		

CZWARTEK 6.08.2026			JADŁOSPIS EMC RZ													
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	masło roślinne	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		
						gruszka	1szt		gruszka	1szt						
O B I A D	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła)		300g	1a, 9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	zupa pieczarkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, makaron pszenny 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	1a, 9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	9
	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła)		200g	1a, 3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 3, 9	kotlet mielony smażony (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła)	200g	1a, 3	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	1a, 3, 9	duszony klops (wieprzowina 120g, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, zioła, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	200g	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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7		
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7	zapekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka)	150g	1a,3, 7		
serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7	serek kanapkowy ziołowy	60g	7		
PN						jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7					
2 096			2 101			2 210			2 216			2 105				
105,2			105,2			94,4			100,5			105,3				
57			57,6			58,9			57,7			48,9				
18,8			18,7			18,8			19,1			18,9				
329,6			330,2			344,6			329,9			340,4				
58,5			59,5			52,3			58,5			59,8				
30,8			30,6			45,3			30,8			41,5				
2296			3201,1			3392,8			2473,5			3358,9				

PIĄTEK 7.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g					
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g					
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					
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					
						banan zielony	1szt		banan	1szt					
O B I A D	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				
	zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, mintaj 100g, olej).	300g	4	zapiekanka rybna z warzywami (ryż biały 150g, cukinia, marchew, mintaj 100g, olej).	300g				
	brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g				
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b,3,7					
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g				
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g				
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	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				
P	fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g				
N						kefir	150g	7	kefir	150g	7				
energia (kcal)	2 096		2 080		2 210		2 216		2 125						
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3						
tluszcz ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		48,9						
kwasyluszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9						
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4						
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8						
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5						
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9						

SOBOTA 8.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScaterr			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²	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	masło roślinne 10g	7	
	czarne oliwki półtówki 90g		czarne oliwki półtówki 90g		czarne oliwki półtówki 90g		czarne oliwki półtówki 90g		marchew w kostkach gotowana 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	
	polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 60g		polędwica drobiowa 80g		polędwica drobiowa 60g		
					gruszka 1szt		gruszka 1szt				
O B I A D	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g	9	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g	9	
	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew) 300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew) 300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew) 300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew) 300g	9	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, pomidory w puszcze, marchew) 300g	9	
	gotowany makaron spaghetti pszenny 150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny 150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny razowy 150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny 150g	1a	gotowany makaron spaghetti pszenny 150g	1a	
	kalafior z wody 150g		kalafior z wody 150g		kalafior z wody 150g		kalafior z wody 150g		kalafior z wody 150g		
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,7			
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
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	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym 60g	3,4, 10	
	majonezie		majonezie		majonezie		majonezie		majonezie		
FN					maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7			
2 067			2 045		2 180		2 210		2 096		
105,8			105,6		113		121,2		108,7		
62,4			62,9		64,3		64,3		54,2		
24,6			24,5		24,6		24,8		24,7		
276			275,5		291		277,3		287,3		
56,9			47,2		51,7		57,4		58,7		
26,2			25,6		40,8		26,7		37,4		
1166,8			2074,3		2263,6		1368		2253,4		

NIEDZIELA 9.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScaterm				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	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	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	ogórek zielony	90g		pomidor	90g		ogórek zielony	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g		biała parówkowa z wody	120g	
	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7	serek grani z pietruszką	60g	7
25					jabłko	1szt	jabłko	1szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	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	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		ziemniaki z koperkiem	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	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g		papryka żółta	90g		marchew z wody, kostka	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g	
PN					jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7		
energia (kcal)	2 091		2 075		2 244		2 251		2 120			
białko (g)	103,2		101		114,8		120,9		116,1			
tłuszcze ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		51,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		25			
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3			
mono i disacharydy (g)	59,9		55,9		55,7		59,5		53,8			
błonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5			
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1			

PODIEDZIALEK 10.08.2026				JADLOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
papryka konserwowa	90g		pomidor	90g		papryka konserwowa	90g		pomidor	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	
krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g		krakowska plastry	60g	
				sok pomidorowy		200ml	sok pomidorowy		200ml		
krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g)	300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, jogurt 10g)	300g	7,9	krem z pomidorów (pomidory z puszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, śmietanka 10g)	300g	7,9	jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, marchew, pietruszka, seler, burak, koper)	300g	
gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	1a, 6,9	gulasz z indyka duszony w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	200g	
kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	1a	kasza bulgur	150g	
surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	
papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka żółta	90g		burak gotowany plastry	90g	
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	
PN							kefir		200g	7	
									200g		

ŚRODA 12.08.2026														
JADŁOSPIS EMC RZ														
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOŚCIAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
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
25														
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	200g	9	duszone medialiony drobiowe (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mięso drobiowe 150g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	9
smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej)	3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej)	3 szt (200g)	1a,3	smażone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej)	3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej)	3 szt (200g)	1a,3	pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, olej)	3 szt (200g)	1a,3
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	9	brokuł z wody	120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	9	brokuł z wody	120g		brokuł z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						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			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
papryka konserwowa 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
szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g	
P														
N														
						kefir			200g			7		

CZWARTEK 13.08.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY
BOGATOBIALKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY				ALERGENY
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenne razowe	90g	1a	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g		
polędwica z warzywami	60g			polędwica z warzywami	60g			polędwica z warzywami	60g		
ser topiony (2 plastry)	60g	7		mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	60g	7	
28								mandarynka			
								mandarynka			
O B I A D	ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórki kiszane 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 kiszane 50g, ziemniaki 100g, marchew, śmietanka)	300g	7,9	
	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszena, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszena, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3		smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszena, olej, ziola, sól, pieprz)	200g	1a,3	
	kasza pęczak	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c		kasza pęczak	150g	1c	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g			biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		
	kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)				pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 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	
	ogórek	90g		ogórek zielony bez skórki	90g			ogórek zielony bez skórki	90g		
	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	
	schab pieczony	60g		schab pieczony	60g			schab pieczony	60g		
				jogurt naturalny				jogurt naturalny			
energia (kcal)	2 093			2 077				2 246			
białko (g)	99,5			98,7				109,1			
tłuszcze ogółem (g)	74,3			74,9				80,1			
kwasyy tłuszczowe nasycone (g)	26,2			26,1				26,8			
węglowodany ogółem (g)	278,5			280,6				291			
mono i disacharydy (g)	49,8			52,6				43,7			
błonnik (g)	28			29				44,3			
sód	1750,9			2725,3				1918,8			

PIĄTEK 14.08.2026												JADŁOSPIS EMC RCZ		catering		
PODSTAWOWA			ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g			pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g			roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
mozzarella kulki	60g	7		mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	mozzarella kulki	60g	7	
połudwica drobiowa	60g			połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g		
25							jabłko	1sze		jabłko	1szt					
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)			300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)		300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)		300g	9
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	
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 duszone (marchew, pietruszka, seler, olej, przyprawy, pieprz, sól).		120g	9
kompot			250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g			60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b,3,7			
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
ogórek zielony	90g			pomidor	90g		ogórek zielony	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g)			150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg)		150g	1a,3,7	naleśnik z jabłkami i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g, jabłka 50g, twaróg 20g)		150g	1a,3,7	naleśnik z musem owocowym i twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłkowy) bez pestek 20g, twaróg)		150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona			60g		szynka wieprzowa parzona		60g		szynka wieprzowa parzona		60g		szynka wieprzowa parzona		60g	
P							maślanka	200ml	7	maślanka		200ml	7			
N																
energia (kcal)			2 093			2 077			2 246			2 259			2 027	
białko (g)			99,5			98,7			109,1			115,7			100,6	
tłuszcze ogółem (g)			74,3			74,9			80,1			79,1			56,2	
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	

	SOBOTA 15.08.2026										JADŁOSPIS EMC RCZ										Katerina									
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		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	masło roślinne	10g	7															
	papryka zielona	90g		pomidor	90g		papryka zielona	90g		pomidor	90g		pomidor	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, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	3, 10															
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g																
25						banan zielony					1szt	banan					1szt													
O B I A D	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g, pieczarki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9															
	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak,			makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu			makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy rurki, passata pomidorowa, szpinak,			makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny rurki, passata pomidorowa, szpinak, tofu			makaron z sosem warzywnym (kurczak, makaron pszenny rurki,																	
	ciecierzyca, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	ciecierzyca, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	naturalne, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 6,9	szpinak, cukinia, marchew, brokuł (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	1a,3, 9															
	szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, czosnek, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	150g	3,7	szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	120g		szpinak na ciepło (szpinak, masło, sól, pieprz, jogurt naturalny)	120g																
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml																
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata					60g	1a, 1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,					60g	1a, 1b,7											
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml															
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a															
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7															
pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g																
roszponka		10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g																
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)		80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g. olej rzepakowy 5g)	80g	9															
ser topiony 2 plastry		60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser topiony 2 plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7															
P N						jogurt naturalny					150g	7	jogurt naturalny					150g	7											
energia (kcal)	2 025			2 030			2 287			2 296			2 053																	
białko (g)	102,7			101			110,4			116,9			102,7																	
tłuszcze ogółem (g)	60,3			60,8			66,4			64,8			52,2																	
kwaszy 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																	

NIEDZIELA 16.08.2026				JADŁOSPIS EMC RZ				JADŁOSPIS EMC RZ							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY	
S N I A D A N 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	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
	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	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy z rzodkiewką	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	
połudwica sopocka		60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
25						gruszka		1szt	gruszka		1szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	
	pieczona 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 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	
	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	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a,1b,7	pieczywo przennie-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a,1b,7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	
pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)		100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, cebula, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, koper, ogórek kiszony bez skórki)	100g	4	pasta z makreli (makrela, koper)	100g	
P N							maśtanka	200ml	7	maśtanka	200ml	7			
		2 008 102,3 60,9 19,5 287,9 41,9 26,6 2961,4		2 097 101,2 61,5 19,4 289,9 45,9 26,2 3887			2 268 112,5 72,6 20,1 309,3 40,9 43,5 3128,5			2 254 115,3 70,8 20,1 294,3 37 29 2031,7			2 036 101,3 52,8 19,6 298,6 33,2 37,3 4024,3		

PONIEDZIAŁEK 17.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
papryka czerwona 90g		marchew z wody, kostka 90g		papryka czerwona 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	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) 300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) 300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny razowy) 300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) 300g	1a,7,9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, fasolka szparagowa 100g, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, sól, pieprz, makaron pszenny) 300g	1a,7,9
klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) 150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) 150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) 150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) 150g	9	klopsiki drobiowe duszone w sosie tymiankowym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, pieprz) 150g	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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g		szpinak liście 10g	
serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7	serek wiejski 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3
PN				kefir 200ml	7	kefir 200ml	7		
energia (kcal)	2 079	2 072		2 272		2 278		2 001	
białko (g)	101,5	98,4		110,2		116,9		101,4	
tłuszcz ogółem (g)	54	54,5		60,2		58,4		51,8	
kwasów tłuszczowych nasyconych (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	
sól	2533	2975,8		2703,1		1639,2		3574,9	

energia (kcal)	2 079
białko (g)	101,5
tłuszcz ogółem (g)	54
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	22,8
węglowodany ogółem (g)	341,9
mono i disacharydy (g)	38,6
błonnik (g)	33,1
sól	2533

WTOREK 18.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	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, zioła)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła)	120g	3,7	fritata (jaja, mozzarella, szpinak, mleko, zioła)	120g	3,7					
kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g						
25																			
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, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g)	150g	9	pieczona patka z kurczak (kurczak 150g, zioła, 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						
PODWIECZOREK:						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								
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml						
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a					
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7					
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g						
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
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, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna)	60g	1a, 3, 9					
PN																			
jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7								
energia (kcal)	2 058		2 057			2 276			2 273			2 084							
białko (g)	97		99,3			114,1			120,4			99,9							
tluszcz ogółem (g)	79,4		79,9			81,3			79,7			51,3							
kwasny 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							
łótnnik (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				katerina				
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	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
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	80g	7	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25					mandarynka	100g	mandarynka	100g				
O B I A D	żurek z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja, zakwas żytni, ziemniak 100g)	300g	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	1b, 3,9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g)	300g	9	9	
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	1a,3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1a,3	1a,3	
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g			bukiet warzyw z wody	120g			
	kompot	250ml		kompot	250ml			kompot	250ml			
	PODWIECZOREK:				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		
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 pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	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	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
P N	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 (70g, 20g,5g,5 g)	100g	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez (70g, 20g,5g,5 g)	100g	3,4	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez (70g, 20g,5g,5 g)	100g	3,4	3,4	
	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)				odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)				
	PN				kefir	200ml	7	kefir	200ml	7		
	energia (kcal)	2 178		2 174		2 343		2 337		2 118		
białko (g)	106,3		118,3		131,1		135,5		111,3			
tluszcze ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		57,2			
kwasyy tluszczowe 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			
biłonnik (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												i.caterino	
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	masło roślinne	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			
25							gruszka	150g		gruszka	150g						
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)				
			9	300g	9	300g	9	300g	9	300g	9	300g	9	300g	9	300g	9
			smażony 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
			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			burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką		120g	
kompot			250ml			kompot		250ml			kompot		250ml				
PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7			
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a		
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7		
ogórek 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)				sałatka ziemniaczana (ziemniaki)			sałatka ziemniaczana (ziemniaki)			sałatka ziemniaczana (ziemniaki)			sałatka ziemniaczana (ziemniaki)				
z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	3,7		z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	3,7	z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na sosie jogurtowym	250g (80g, 80g,20g, 50g)	3,7		
PN							maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7					
energia (kcal)	2 033			2 012			2 267			2 289			2 069				
białko (g)	104			105,1			138			144,1			109,5				
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2				
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3				
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3				
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9				
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8				

PIĄTEK 21.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScaterm							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [®]	ALERGENY					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
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					
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g					
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g					
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	80g					
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g					
25					banan zielony	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			
	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				
	surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, pietruszka nać, sól, pieprz, olej)	120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g		marchew tarta z jabłkiem (oliwa)	120g				
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml				
PODWIECZOREK:				pieczywo 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					
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	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
A	leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziola, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziola, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziola, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziola, sól, pieprz)	150g		leczo z cukinią (kietbasa drobiowa, pomidory, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, ziola, sól, pieprz)	150g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
PN					jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7					
energia (kcal)	2 058			2 057			2 276			2 273			2 084		
białko (g)	97			99,3			114,1			120,4			99,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4			79,9			81,3			79,7			51,3		
kwaszy 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		
biomnik (g)	26			26			40,6			26			35,8		
sód	2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

SOBOTA 22.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Alergo					
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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			
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g			
	pomidor	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g	60g			
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g			
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez	100g			
	odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)		odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)				
hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	11 szynka wiejska gotowana	60g	11 szynka wiejska gotowana	80g	szynka wiejska gotowana	60g						
25				jabłtko		1 szt	jabłtko		1 szt				
O B I A D	zupa fasolowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, fasola czerwona, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g,)	300g	9	
	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu	200g	1a,3	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu	200g	1a,3	
	soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)		9	soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)		9	naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszki, pietruszka, koper)		9				
	ryż basmati	150g	9	ryż basmati	200g	9	ryż basmati	200g	9	ryż basmati	200g	9	
	surówka z selera i jabłtka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłtkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g			
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g			
	ogórek zielony	90g	7 burak plastry	90g	7 ogórek zielony	90g	7 burak plastry	90g	7 burak plastry	90g			
	sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g	7 sałata zielona masłowa	10g			
	mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g			
	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1a,3, 7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g)	200g	1a,3, 7	
PN				kefir		150ml	7	kefir		150ml	7		
energia (kcal)		2 089		2 073		2 342		2 338		2 117			
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			
sód		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

NIEDZIELA 23.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iCaterini							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ¹⁾		ALERGENY	
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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							gruszka	1 szt		gruszka	1 szt				
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona łopatka po staropolsku (łopatka wieprzowa 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3	pieczona kurczak po staropolsku (filet z kurczaka 120g, słodka papryka, jaja, mleko, zioła, olej rzepakowy)	150g	1a,3
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7		
	K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	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
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
PN							jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	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		
kwasы 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		

PONIEDZIAŁEK 24.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iScaterin							
PODSTAWOWA		ALER	LATWOSTRAWNA		ALER	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW		ALER	BOGATOBIAŁKOWA		ALER	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		ALER	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
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		
" "															
s t r a n a	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	3
	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	ziemniaki z wody	150g		kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3	kopytka (zmieniaki, mąka pszenna, jaja)	200g	1a,3
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, 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				
k r a k o w 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	masło roślinne	10g	7
	papryka żółta	90g		ogórek bez skórki	90g		papryka żółta	90g		ogórek bez skórki	90g		ogórek bez skórki	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, majeranek, sól, pieprz)	60g		szynka wiejska	60g		pasta z fasoli (fasola biała, jabłko, 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
"															
energia (kcal)	2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
białko (g)	104			105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1		
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 25.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Scatering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	
	pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	
	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	
	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	pierś z indyka gotowana	60g	
	serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	7 serek grani z ziołami	80g	
25					jabłtko	1szt	jabłtko	1szt			
O B I A D	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	1a,3,9 selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)	300g	
	wątróbka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, cebula, jabłtko, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	
	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka baby	120g	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka baby	120g	marchewka baby	120g	
	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g	
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło roślinne	10g	
	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 zmielo	90g	
	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
	mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	
	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4 pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	
					kefir	150g	7 kefir	150g	7		
energia (kcal)	2 044		2 023		2 216		2 228		2 086		
białko (g)	108,4		108,2		117,1		124,2		102,8		
tluszcze ogółem (g)	54,1		54,6		57,6		76,4g		47,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1		
sód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5		

ŚRODA 26.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				locater				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ³	ALERGENY		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		
szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		szynka w galarecie	120g		
ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	ser typu włoskiego plastry	60g	7	
25						gruszka	1szt		gruszka	1szt		
O B I A D	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)	300g	9
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula)	200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota)	200g	1a,3
	bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g		bukiet warzyw z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe)				pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna)			
K O L O R Y T A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
P N	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	
energia (kcal)	2 211			2 216			2 283			2 199		
białko (g)	106,8			106,9			106,6			105,8		
tłuszcze ogółem (g)	66,6			67,2			72,8			71,4		
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	28,3			28,1			28,9			29,2		
węglowodany ogółem (g)	310,3			314,5			332			317,4		
mono i disacharydy (g)	58,5			59,1			50,9			57,1		
błonnik (g)	35,5			35,8			53,3			38,7		
sód	3105,7			3545,8			3275,7			3183,4		
										3168,6		

CZWARTEK 27.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				caterini							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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	masło roślinne	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		
25						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml					
O B I A D	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa 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, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokuł 100g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9
	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 rzenakoww	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww	250ml		50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki. olei rzenakoww	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7				
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło roślinne	10g	7
	papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)		250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	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)	2 281			2 073			2 342			2 338			2 117		
białko (g)	99,7			107,3			138,1			145,5			108,3		
tłuszcze ogółem (g)	71,1			65,9			71,3			69,5			57,2		
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	26,1			30,3			31,1			31,1			27,5		
węglowodany ogółem (g)	328,5			304,9			315,4			300,9			315		
mono i disacharydy (g)	50,3			57,7			55,9			59,1			61		
błonnik (g)	26,1			37,3			54,5			40g			48,2		
sód	2019,3			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

PIĄTEK 28.08.2026									
JADŁOSPIS EMC RCZ									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOŚTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	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
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g		pomidor koktajlowy 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 80g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7	pasta jajeczna (jaja, koper, jogurt naturalny) 100g	3,7
26				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
O B I A D		zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g	1a,9
		smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1a,4	smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1a,4	smażony kotlet rybny z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1a,4	pieczony mintaj z warzywami (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g	1a,4
		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		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, 60g	1a, 1b,3,7		
K O L A C I A		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
		pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło roślinne 10g	7
		ogórek zielony z czarnuszką 90g		ogórek zielony z czarnuszką 90g		pasta z cukinii z czarnuszką 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zieleno 90g	
		zmieloną 90g		zmieloną 90g		zmieloną 90g			
P N		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
		ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 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	
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 033	2 045		2 225		2 366		2 047	
białko (g)	107,5	102		119,2		126,9		103,9	
tłuszcze ogółem (g)	62,5	56		68,8		80,5		46,2	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	22,1		26,1		23,2		22,1	
węglowodany ogółem (g)	284,7	291,9		306,4		298,2		295,7	
mono i disacharydy (g)	51,6	59,6		54		57,1		50,4	
błonnik (g)	30,5	32,4		48,3		35,9		43,8	
sól	2333,3	3460,7		2503,4		2682,6		4571,8	

SOBOTA 29.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												iCatering					
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW			ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			ALERGENY		
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenne razowe	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo graham	90g	1a			
masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło roślinne	10g	7			
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g				
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g				
serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7		serek wiejski	80g	7			
szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g				
25								gruszka			1szt	gruszka			1szt						
O B I A D	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)			300g	9			zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)			300g	9			9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)			300g	9	
	warzywne risotto z cukinią, papryką, szpinakiem i pieczarkami (ciecierzyca 50g, cukinia 50g, szpinak, papryka, pieczarki, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	9			warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	3			3	warzywne risotto z cukinią i szpinakiem (tofu 80g, cukinia 100g, szpinak, koper, ryż, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)			200g	3	
	surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól			120g	9			surówka z pora i jabłka, olej rzepakowy, zioła, sól			120g	9			9	kalafior z wody			120g	9	
	kompot			250ml				kompot			250ml					kompot			250ml		
	PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g			60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g			60g	1a, 1b, 7				
K O L A C J A	herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo pszenne	90g	1a		pieczywo pszenne razowe	90g	1a		pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b		pieczywo graham	90g	1a		
	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło extra	10g	7		masło roślinne	10g	7		
	ogórek kiszony	90g			ogórek kiszony bez skórki	90g			ogórek kiszony	90g			ogórek kiszony bez skórki	90g			cukinia gotowana plastry	90g			
	roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			roszponka	10g			
P N	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, zioła)			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, zioła)			100g	7			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, zioła)			100g	7	
									jogurt naturalny pitny			150g	7	jogurt naturalny pitny			150g	7			
energia (kcal)	2 095				2 013				2 254				2 294				2 079				
białko (g)	104,3				105,1				117,4				144,1				109,5				
tłuszcze ogółem (g)	69,9				53,5				70,8				57,7				49,8				
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	36,5				18,1				29				19				18,2				
węglowodany ogółem (g)	255,3				313,2				270,2				310,4				328,3				
mono i disacharydy (g)	57,5				56,2				51,1				57,9				56,3				
błonnik (g)	18,5				35,1				35,7				39,2				49,9				
sód	3001				2978,3				3790,8				1310				3198,8				

NIEDZIELA 30.08.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	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		masło extra	10g	7	masło extra	10g	
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
26						jabłko	1szt		jabłko	1szt	
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	1a,9	
	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	duszony gulasz (wołowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	1a,9	1a,9	
	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	kasza jęczmienna	150g	1c	1c	
	kapusta biała gotowana (kapusta, sól, pieprz)	120g		marchewka z wody	120g		surówka z białej kapusty (kapusta, marchew, sól, pieprz, olej)	120g			
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml			
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7	
	ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		60g	
	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g)	150g	1,3,7	1,3,7	
P N						kefir	150g	7	kefir	150g	
energia (kcal)	2 049		2 033		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		
kwasyy tluszczowe 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		
biłotnik (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 RZ									
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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		masło roślinne	10g	7	
papryka żółta	90g			marchew w plastekach gotowana	90g			papryka żółta	90g			marchew w plastekach gotowana	90g			marchew w plastekach gotowana	90g		
miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g			miks sałat	10g		
mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	60g	7		mozzarella plastry	80g	7		mozzarella plastry	60g	7	
połudwica z warzywami	60g			połudwica z warzywami	60g			połudwica z warzywami	60g			połudwica z warzywami	80g			połudwica z warzywami	60g		
26								gruszka	1szt			gruszka	1szt						
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	
	smazony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, pietruszka)	200g	1a	pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, pietruszka)	200g	1a		smazony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, pietruszka)	200g	1a		pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, pietruszka)	200g	1a		pieczony kotlet drobiowy z warzywami (mięso z indyka 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziola, pietruszka)	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		
	PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7		pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7					
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		masło roślinne	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g			szpinak liście	10g			szpinak liście	10g			szpinak liście	10g		
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	60g			szynka drobiowa kanapkowa	80g			szynka drobiowa kanapkowa	60g		
P	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	
N								jogurt naturalny	150g	7		jogurt naturalny	150g	7					
energia (kcal)	2 027			2 096				2 199				2 191				2 066			
białko (g)	95,3			95,1				105,5				112,5				98,2			
tluszcze ogółem (g)	67,8			69,3				68,2				69				51,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			20,6				21,1				21,4				20,8			
węglowodany ogółem (g)	305,4			304,9				322,2				308,1				316,8			
mono i disacharydy (g)	51,8			52,8				47,5				54,2				53,7			
błonnik (g)	38,8			38,1				55				40,9				49,9			
sód	1907,3			2814,8				2423,8				1472,4				2993,9			