



Wykaz alergenów w posiłkach

Oznaczenia stosowane bezpośrednio przy potrawach. W przypadku zbóż zawierających gluten wskazywany jest konkretny rodzaj zboża.

SKRÓT W JADŁOSPISIE	SUBSTANCJA / PRODUKT POWODUJĄCY ALERGIĘ
PSZ / ŻYT / JĘCZ / OWS / ORK	Pszenica / żyto / jęczmień / owies / orkisz (zboża zawierające gluten) oraz produkty pochodne
SKO	Skorupiaki i produkty pochodne
JAJ	Jaja i produkty pochodne
RYB	Ryby i produkty pochodne
ORZ.Z	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
SOJ	Soja i produkty pochodne
MLEK	Mleko i produkty pochodne
ORZ	Orzechy i produkty pochodne
SEL	Seler i produkty pochodne
GOR	Gorczyca i produkty pochodne
SEZ	Nasiona sezamu i produkty pochodne
SIA	Dwutlenek siarki i siarczyny >10 mg/kg lub >10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
ŁUB	Łubin i produkty pochodne
MIĘ	Mięczaki i produkty pochodne



WTOREK 1.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka czerwona	90g		pomidor	90g		papryka czerwona	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
*jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłtko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	300g	SEL	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	300g	SEL
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL
kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
*pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
* *						jogurt naturalny	150ml	MLEK	jogurt naturalny	150ml	MLEK			
energetyka (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 129					
białko (g)	99,5		101,1		108,3		114,2		109,4					
tłuszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		52,1					
kwasów tłuszczowych nasyconych (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8					
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9					
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8					
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4					
woda	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1					

ŚRODA 2.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				WYKORZYSTANIE							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ZYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ZYT
masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g	
rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g	
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)		100g	JAJ, GOR
szynka kanapkowa drobiowa		60g		szynka kanapkowa drobiowa		60g		szynka kanapkowa drobiowa		60g		szynka kanapkowa drobiowa		60g	
* gruszka		1szt		mus owocowy b/c		200g		gruszka		1szt		mus owocowy b/c		200g	
zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)		300g	SEL
pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)		150g	PSZ, JAJ, MLEK
kefir		250g	MLEK	kefir		250g	MLEK	kefir		250g	MLEK	kefir		250g	MLEK
bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g	
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
* pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ZYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ZYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ZYT, JAJ, SEL	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, JAJ, SEL
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ZYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ZYT
masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g	
sałata maślowa		10g		sałata maślowa		10g		sałata maślowa		10g		sałata maślowa		10g	
ser żółty		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK	ser żółty		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK
żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach		60g	
* maślanka				maślanka		200g	MLEK	maślanka		200g	MLEK				
energia (kcal)		2 185		2 178				2 389				2 391			
białko (g)		104,1		104,1				136,9				143,5			
tłuszcze ogółem (g)		65,8		66,4				71,9				70,9			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,7		26,6				27,4				28			
węglowodany ogółem (g)		315,9		316,5				327,1				312,8			
mono i disacharydy (g)		58,9		59,9				58,1				44,2			
błonnik (g)		34,9		34,7				51,9				37,4			
sól		2500,1		3405,2				3053,2				1965,2			

CZWARTEK 3.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ								100g	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY	BOGATOBIALKOWA (D06)	ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERGENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		pomidor	90g		ogórek zielony	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK	ser capri plastry	60g	MLEK
schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)	80g	SEL
kisiel	200ml		kisiel	200ml		kisiel	200ml		kisiel	200ml	
zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż brązowy 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy	60g	MLEK
jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK
energia (kcal)	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155		
białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2		
tłuszcze ogółem (g)	53,4		54		58,8		58,6		51,5		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7		341		327,3		329,1		
mono i disacharydy (g)	56,7		57,8		49,6		55,4		58,1		
błonnik (g)	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8		
sól	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9		

PIĄTEK 4.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK	serek grani z koperkiem	80g	MLEK
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	80g		połudwica drobiowa	60g	
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt	
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja, mleko, mąka pszenna, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja, mleko, mąka pszenna, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja, mleko, mąka pszenna razowa, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja, mleko, mąka pszenna, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, jaja, mleko, mąka pszenna, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL
ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g	60g	PSZ, JAJ
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK	twaróg plstry	60g	MLEK
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g	
kefir			kefir			kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 136		2 106			2 219			2 217			2 192		
białko (g)	101,6		102,2			109,4			114,5			109,8		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5			64,4			62,1			61,3		
tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)	25,1		24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)	320,4		319,5			345,1			345,8			339,9		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9			54,6			59,5			56,5		
błonnik (g)	32,1		31,8			47			33,2			43,8		
ślad	2625,8		3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		

SOBOTA 5.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										Wskazniki							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY					
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml					
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham		90g	PSZ
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	margaryna		10g	MLEK
czarne oliwki połówki		90g		czarne oliwki połówki		90g		czarne oliwki połówki		90g		czarne oliwki połówki		90g		marchew baby gotowana		90g	
sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
serek kanapkowy śmietankowy		80g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy		80g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy		80g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy		80g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy		80g	MLEK
jajko na twardo		60g	JAJ, MLEK	jajko na miękko		60g	JAJ	jajko na twardo		60g	JAJ, MLEK	jajko na miękko		60g	JAJ	jajko na miękko		60g	JAJ
jabłko		150g		mus owocowy b/c		200g		jabłko		150g		mus owocowy b/c		200g		mus owocowy b/c		200g	
barszcz ukraiński z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniak, biała fasola)		300g	SEL	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	SEL	barszcz ukraiński z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniak, biała fasola)		300g	SEL	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	SEL	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki)		300g	SEL
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, suszone pomidory)		350g	PSZ, SEL	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, suszone pomidory)		350g	PSZ, SEL	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, suszone pomidory)		350g	PSZ, SEL	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, suszone pomidory)		350g	PSZ, SEL	makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)		350g	PSZ, SEL
surówka z selera i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, ziola, pieprz)		120g	SEL	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz)		120g	SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, ziola, pieprz)		120g	SEL	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz)		120g	SEL	seler duszony (olej rzepakowy, ziola, pieprz)		120g	SEL
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g		60g	PSZ
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham		90g	PSZ
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	margaryna		10g	MLEK
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	MLEK	ser typu włoskiego plastry		60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry		60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry		60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry		60g	MLEK
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)		60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)		60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)		60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)		60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)		60g	JAJ, RYB, GOR
maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK
energeta (kcal)		2 196		2 180			2 210		2 216			2 125				2 125			
białko (g)		97,2		97,2			94,4		100,5			100,3				100,3			
tłuszcz ogółem (g)		57		57,6			58,9		57,7			48,9				48,9			
tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)		18,8		18,7			18,8		19,1			18,9				18,9			
węglowodany ogółem (g)		329,6		330,2			344,6		329,9			340,4				340,4			
mono i disacharydy (g)		58,5		59,5			52,3		58,5			59,8				59,8			
błonnik (g)		30,8		30,6			45,3		30,8			41,5				41,5			
sód		2296		3201,1			3392,8		2473,5			3358,9				3358,9			

NIEDZIELA 6.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Zestawienie						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
ogórek zielony 90g			plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g			ogórek zielony 90g			plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g			plastry buraka gotowanego z pietruszką 90g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) 60g		PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) 60g		PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) 60g		PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) 60g		PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa) 60g		PSZ, JAJ, SEL
ser żółty 60g		MLEK	ser żółty odtłuszczony 60g		MLEK	ser żółty 60g		MLEK	ser żółty odtłuszczony 60g		MLEK	ser żółty odtłuszczony 60g		MLEK
gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			gruszka 1szt			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g		PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g		PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g		SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g		PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g		PSZ, SEL
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) 150g			duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) 150g		SEL	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) 150g			duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) 150g		SEL	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła) 150g		SEL
ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g			ziemniaki z koperkiem 200g		
bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, margaryna 5g) 60g		PSZ, MLEK
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
papryka żółta 90g			marchew baby gotowana 90g			papryka żółta 90g			marchew baby gotowana 90g			marchew baby gotowana 90g		
szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g			szpinak liście 10g		
serek grani z pietruszką 60g		MLEK	serek grani z pietruszką 60g		MLEK	serek grani z pietruszką 60g		MLEK	serek grani z pietruszką 60g		MLEK	serek grani z pietruszką 60g		MLEK
szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g			szynka wiejska 60g		
jogurt naturalny 150ml		MLEK	jogurt naturalny 150ml		MLEK	jogurt naturalny 150ml		MLEK	jogurt naturalny 150ml		MLEK	jogurt naturalny 150ml		MLEK
energia (kcal)		2 167	2 145			2 180			2 210			2 166		
białko (g)		105,8	105,6			113			121,2			108,7		
tłuszcze ogółem (g)		62,4	62,9			64,3			64,3			54,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6	24,5			24,6			24,8			24,7		
węglowodany ogółem (g)		276	275,5			291			277,3			287,3		
mono i disacharydy (g)		56,9	47,2			51,7			57,4			58,7		
błonnik (g)		26,2	25,6			40,8			26,7			37,4		
woda		1166,8	2074,3			2263,6			1368			2253,4		

PONIEDZIAŁEK 7.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						WYKORZYSTANIE						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOŚCIOWA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra		10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata masłowa		10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy śmietankowy		60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK	serek kanapkowy śmietankowy	60g	MLEK
żywiecka plastry		60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
śliwki		2 szt		mus owocowy b/c	200g		śliwki	2 szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)		300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)		300g	PSZ, SEL
smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz)		200g	PSZ, JAJ	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz)		200g	PSZ, JAJ	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz)		200g	PSZ, JAJ	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz)		200g	PSZ, JAJ
kasza pęczak		150g	JĘCZ	kasza jęczmienna		150g	JĘCZ	kasza pęczak		150g	JĘCZ	kasza jęczmienna		150g	JĘCZ
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziola)		120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziola)		120g	
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
pieczywo przenno-żytnie razowe				pieczywo przenno-żytnie 30g,				pieczywo przenno-żytnie razowe				pieczywo graham 30g, wędlina			
30g, wędlina drobiowa kanapkowa		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	30g, wędlina drobiowa kanapkowa		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, margaryna 5g)		60g	PSZ
25g, sałata 5g, masło 5g)								25g, sałata 5g, masło 5g)							
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo graham		90g	PSZ
masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	margaryna		10g	MLEK
papryka żółta		90g		pomidor		90g		papryka żółta		90g		pomidor		90g	
rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g		rukola		10g	
parówka drobiowa z wody		60g		parówka drobiowa z wody		60g		parówka drobiowa z wody		60g		parówka drobiowa z wody		60g	
twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK
kefir		200g	MLEK	kefir		200g	MLEK	kefir		200g	MLEK	kefir		200g	MLEK
energia (kcal)		2 141		2 165				2 244				2 251			2 127
białko (g)		103,2		101				114,8				120,9			116,1
tłuszcze ogółem (g)		69,7		70,1				75,5				74,2			51,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		34,9		34,7				35,5				35,7			25
węglowodany ogółem (g)		280,9		281,8				293,4				279,3			292,3
mono i disacharydy (g)		59,9		55,9				55,7				59,5			53,8
błonnik (g)		27,4		26,6				43,7				29,6			38,5
całk		2828,5		3756,5				2 996,30				2100,8			3915,1

WTOREK 8.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jajecznica na maśle (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznica na parze (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	JAJ	jajecznica na maśle (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznica na parze (jaja, masło, sól, pieprz)	100g	JAJ	serek kanapkowy	60g	MLEK
ś budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń b/c	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK
selerowa z makaronem (makaron pszen ny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszen ny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszen ny razowy 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszen ny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszen ny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL
duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona pałka z kurczaka w sosie z warzywami (kurczak, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	PSZ, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	80g	MLEK	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, kurczak gotowany 50g, pietruszka 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK
ś						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energeta (kcal)	2 142		2 142			2 334			2 356			2 195		
białko (g)	105,1		103,9			116,9			121,6			118,4		
tłuszcz ogółem (g)	65,6		66,2			71,9			70,3			51,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4		24,2			25			25,1			24,4		
węglowodany ogółem (g)	309,4		310			322,1			318,2			322,1		
mięso i rośliny strączkowe (g)	48		49			50,4			48,5			51,2		
błonnik (g)	30,3		30			48,1			33,9			41,4		
całk	2327,6		3235,4			2497,7			1505,1			3405,2		

ŚRODA 9.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				BIOKAWA			
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOŚCIAWNA (D02)	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERG ENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g	
krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	MLEK	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)	80g	
jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g	
krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziota)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziota)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziota)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziota)	300g	
duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	SEL	duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	SEL	duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	SEL	duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy)	200g	
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	SEL	brokuł z wody	120g		surówka z selera i marchwii z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz	120g	SEL	brokuł z wody	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	60g	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	
papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plasty	90g		papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plasty	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser typu włoskiego plasty	60g	MLEK	ser typu włoskiego plasty	60g	MLEK	ser typu włoskiego plasty	60g	MLEK	ser typu włoskiego plasty	60g	
sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrełą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrełą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	
kefir	200g	MLEK	kefir	200g	MLEK	kefir	200g	MLEK	kefir	200g	
energia (kcal)	2 103		2 107			2 210			2 287		
białko (g)	107,7		107,8			118,3			125,7		
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1			71,8			70,5		
kwasu tłuszczowego nasycone (g)	27		26,8			27,6			27,8		
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9			313,6			308,6		
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8			42,3			48,9		
błonnik (g)	25,8		26,1			41,9			28,8		
ślad	3025		3867,4			3123,2			2189,4		

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

energia (kcal)
białko (g)
tluszcz ogółem (g)
kwasyc tłuszczowc nasyconc (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
blonnik (g)
sód

SOBOTA 12.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	LERGEN				
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	300g	SEL
pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper)	200g	PSZ, JAJ
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g	60g	PSZ
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
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	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	SEL	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	SEL
ser żółty plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK	ser żółty plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	MLEK
						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 108			2 197			2 268			2 254			2 136	
białko (g)	102,3			101,2			112,5			115,3			101,3	
tłuszcz ogółem (g)	60,9			61,5			72,6			70,8			52,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5			19,4			20,1			20,1			19,6	
węglowodany ogółem (g)	287,9			289,9			309,3			294,3			298,6	
mono i disacharydy (g)	41,9			45,9			40,9			37			33,2	
błonnik (g)	26,6			26,2			43,5			29			37,3	
śód	2961,4			3887			3128,5			2031,7			4024,3	

NIEDZIELA 13.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Makarna						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo graham		90g
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	margaryna		10g
ogórek kiszony		30g		burak gotowany, plastry		30g		ogórek kiszony		30g		burak gotowany, plastry		30g
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g
serek kanapkowy kremowy		60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy		60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy		60g	MLEK	serek kanapkowy kremowy		60g
połędwica sopocka		60g		połędwica sopocka		60g		połędwica sopocka		60g		połędwica sopocka		60g
jabłko		150g		mus owocowy b/c		200g		jabłko		150g		mus owocowy b/c		200g
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g		300g	SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g		300g
pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	MLEK, SEL	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	MLEK, SEL	pieczona topatka w sosie koperkowym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)		150g	MLEK, SEL	pieczona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (kurczak 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
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
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g		60g
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo graham		90g
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	margaryna		10g
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g
twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g	MLEK	twaróg półtłusty plastry		60g
szynka drobiowa w galarecie		100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie		100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie		100g	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie		100g
maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml	MLEK	maślanka		200ml
energia (kcal)		2 179		2 172				2 272				2 101		
białko (g)		101,5		98,4				110,2				116,9		
tłuszcze ogółem (g)		54		54,5				60,2				58,4		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,8		22,7				23,5				23,5		
węglowodany ogółem (g)		341,9		345,5				363,6				349,8		
mono i disacharydy (g)		38,6		41,2				41				37,7		
fibra (g)		33,1		33				50,9				36,8		
sól		2533		2975,8				2703,1				1639,2		

PONIEDZIAŁEK 14.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Pacjent							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
papryka konserwowa	90g		marchew baby gotowana	90g		papryka konserwowa	90g		marchew baby gotowana	90g		marchew baby gotowana	90g		
rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g		
zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL	zupa porowa z zacierką (ziemniaki 100g, por 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa)	300g	PSZ, SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL	zupa jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona)	300g	SEL	
klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	SEL	
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior)	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
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	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	serek wiejski	80g	MLEK	
pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	
kefir	200ml	MLEK	kefir	200ml	MLEK	kefir	200ml	MLEK	kefir	200ml	MLEK	kefir	200ml	MLEK	
energia (kcal)	2 188			2 174			2 343			2 337			2 118		
białko (g)	108,3			118,3			131,1			135,5			111,3		
tłuszcze ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5			57,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5			30,3			31,1			31,1			28,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9			315,4			300,9			315		
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			59,1			61		
cholesterol (g)	37,5			37,3			54,5			40g			48,2		
ślad	2497,6			3492,7			3950,7			2256,3			3560,5		

WTOREK 15.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										zakaznik	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOŚCIAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		ogórek małosolny	90g		burak gotowany, kostka	90g		burak gotowany, kostka	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
jaja na twardo	120g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	120g	JAJ	jaja na twardo	120g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	120g	JAJ	jaja na miękko	120g	JAJ
kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g		kietbasa biała wieprzowa z wody	80g		kietbasa biała wieprzowa z wody	60g	
* kisiel														
krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziota, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziota, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziota, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziota, pieprz)	150g	SEL	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, sól, olej rzepakowy 5g, ziota, pieprz)	150g	SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
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	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
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	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK
schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
** jogurt														
energia (kcal)			2 158			2 276			2 273			2 184		
białko (g)			97			114,1			120,4			99,9		
tłuszcze ogółem (g)			79,4			81,3			79,7			51,3		
tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)			31			30,9			31,3			21,1		
węglowodany ogółem (g)			272,3			287,3			272,4			281,3		
mono i disacharydy (g)			59,7			59,5			55,7			56,4		
błonnik (g)			26			40,6			26			35,8		
sól			2114,6			3041,2			2236,7			3156,2		

ŚRODA 16.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										1000kcal		
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYD(D05)		ALERG ENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g		
roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g			roszponka 10g		
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz) 100g		MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz) 80g		MLEK
polędwica sopocka 60g			polędwica sopocka 60g			polędwica sopocka 60g			polędwica sopocka 60g			polędwica sopocka 60g		
jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłtko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać, marchew) 300g		SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew) 300g		SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew) 300g		SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew) 300g		SEL	zupa szpinakowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać, marchew) 300g		SEL
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, soczewica 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g) 250g		PSZ, JAJ	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g) 250g		PSZ, JAJ, MLEK	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, soczewica 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g) 250g		PSZ, JAJ	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g) 250g		PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, jaja 30g, ziemniaki 30g, olej rzepakowy 5g) 250g		PSZ, JAJ, MLEK
bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g			bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) 90g			rzodkiewka 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) 90g			pasta marchewki (marchew gotowana, olej, sól) 90g		
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) 80g		MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz) 80g		MLEK
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja) 120g (30g,60g,2 0g,10g)		PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja) 120g (30g,60g,2 0g,10g)		PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,2 0g,10g)		PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja) 120g (30g,60g,2 0g,10g)		PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna , koper, jaja) 120g (30g,60g,2 0g,10g)		PSZ, JAJ
kefir 200ml		MLEK	kefir 200ml		MLEK	kefir 200ml		MLEK	kefir 200ml		MLEK	kefir 200ml		MLEK
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		
tłuszcze 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		
skroch (g) 37,5			37,3			54,5			49,6			48,2		
sól 2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

CZWARTEK 17.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Jedzenie						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
²⁴ budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń b/c	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK
krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL	krem z warzyw (ziemniaki 100g, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, marchew, seler , pietruszka)	300g	SEL
	200g	JAJ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja , olej rzepakowy, chrzan)	200g	PSZ, SEL	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja , olej rzepakowy, chrzan)	200g	JAJ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy)	200g	PSZ, SEL	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy)	200g	PSZ, SEL
	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ
	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	
	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
²⁵ pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)	60g	PSZ, MLEK
²⁶ herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, pietruszka nać, sól)	90g	
	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z	60g	
	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK
						maślanka	200ml	MLEK	maślanka	200ml	MLEK			
energetyka (kcal)	2 143		2 113			2 287			2 294			2 179		
białko (g)	104		105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,6			39			57,7			55,1		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2			325,1			310,4			328,3		
monosacharydy (g)	58,9		58,2			58,8			57,9			56,3		
diolniki (g)	35,1		35,1			53,8			39,2			49,9		
śód	2033,9		2978,3			2229,2			1310			3198,8		

PIĄTEK 18.09.2026																
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LĄTWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIĄLKOWA (D06)		ALERG ENY	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra		10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
oliwki czarne potówki		90g		oliwki czarne potówki	90g		oliwki czarne potówki	90g		oliwki czarne potówki	90g		marchewki baby z wody	90g		
sałata zielona		10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy		60g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	serek kanapkowy	80g	MLEK	serek kanapkowy	60g	MLEK	
hummus (ciecierzyca, pasta				hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta			hummus (ciecierzyca, pasta						
sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)		60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g		
* banan zielony		1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt		banan	1szt		
zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)		300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL	zupa fasolkowa z makaronem (cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny)	300g	PSZ, SEL	
mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)		200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	RYB, SEL	
ziemniaki z wody z koperkiem		200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		
cołestaw (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz)		120g	JAJ, GOR	burak tarty	120g		cołestaw (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz)	120g	JAJ, GOR	burak tarty	120g		burak tarty	120g		
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
pieczywo przenno-żytnie razowe			PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko		PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g		PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo graham 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, margaryna 5g		PSZ, JAJ	
* 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		60g		na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g			60g			60g			60g		
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ	
masto extra		10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
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		
ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	
frankfurterka z wody		60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		
* jogurt naturalny		150ml					jogurt naturalny	150ml	MLEK	jogurt naturalny	150ml	MLEK				
energia (kcal)		2281			2277			2283			2283			2189		
białko (g)		119,8			119,8			108,6			119,3			109,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6			67,2			72,8			71,4			58,5		
węglowodany ogółem (g)		28,3			28,1			28,9			29,2			28,3		
węglowodany ogółem (g)		310,3			314,5			332			317,4			321		
mono i disacharydy (g)		58,5			59,1			50,9			57,1			59,8		
tłuszcz (g)		35,5			35,8			51,3			50,7			46,1		
sól		3105,7			3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

SOBOTA 19.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek kiszony 90g			marchew baby, gotowana 90g			ogórek kiszony 90g			marchew baby, gotowana 90g			marchew baby, gotowana 90g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g		JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g		JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g		JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g		JAJ	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziota, sól, pieprz) 100g		JAJ
szynka wiejska gotowana 60g			szynka wiejska gotowana 60g			szynka wiejska gotowana 60g			szynka wiejska gotowana 80g			szynka wiejska gotowana 60g		
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny razowy 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		PSZ, SEL	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g		PSZ, SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g		PSZ, SEL
pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, jaja 90g, marchew, panco , pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		PSZ, JAJ	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco , pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		PSZ, JAJ, SEL	pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (soczewica 100g, jaja 90g, marchew, panco , pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		PSZ, JAJ	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco , pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		PSZ, JAJ, SEL	pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (tofu naturalne 100g, jaja 90g, marchew, panco , pomidory z puszki, pietruszka, koper) 200g		PSZ, JAJ, SEL
ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g			ziemniaki z wody 200g		
surówka z selera i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, ziota, sól) 120g		SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g		SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, ziota, sól) 120g		SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g		SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota 120g		SEL
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, margaryna 5g 60g		PSZ
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
ogórek zielony 90g			burak plastry 90g			ogórek zielony 90g			burak plastry 90g			burak plastry 90g		
sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g			sałata zielona masłowa 10g		
mozzarella plastry 60g		MLEK	mozzarella plastry 60g		MLEK	mozzarella plastry 60g		MLEK	mozzarella plastry 60g		MLEK	mozzarella plastry 60g		MLEK
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g		PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne) 200g		PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna razowa 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g		PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g		PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, mielone z kurczaka 20g) 200g		PSZ, JAJ, MLEK
kefir 150ml			kefir 150ml			kefir 150ml		MLEK	kefir 150ml		MLEK			
energia (kcal)		2 189	energia (kcal)		2 173	energia (kcal)		2 342	energia (kcal)		2 338	energia (kcal)		2 197
białko (g)		108,3	białko (g)		107,3	białko (g)		138,1	białko (g)		145,5	białko (g)		108,3
tłuszcze ogółem (g)		65,3	tłuszcze ogółem (g)		65,9	tłuszcze ogółem (g)		71,3	tłuszcze ogółem (g)		69,5	tłuszcze ogółem (g)		57,2
kwas tłuszczowy nasycone (g)		30,5	kwas tłuszczowy nasycone (g)		30,3	kwas tłuszczowy nasycone (g)		31,1	kwas tłuszczowy nasycone (g)		31,1	kwas tłuszczowy nasycone (g)		27,5
węglowodany ogółem (g)		304,3	węglowodany ogółem (g)		304,9	węglowodany ogółem (g)		315,4	węglowodany ogółem (g)		300,9	węglowodany ogółem (g)		315
mono i disacharydy (g)		58,8	mono i disacharydy (g)		57,7	mono i disacharydy (g)		55,9	mono i disacharydy (g)		59,1	mono i disacharydy (g)		61
tłuszcz (g)		37,5	tłuszcz (g)		37,3	tłuszcz (g)		54,5	tłuszcz (g)		40g	tłuszcz (g)		48,2
sól		2497,6	sól		3402,7	sól		3050,7	sól		2258,3	sól		3560,5

NIEDZIELA 20.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	LBERGEN	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK	serek wiejski z koperkiem	100g	MLEK
pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
-											
banan zielony	1szt		banan	1szt		banan zielony	1szt		banan	1szt	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna , jajko, olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna , jajko , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna , jajko , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna , jajko , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna razowa, jaja , sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , sól)	200g	PSZ, JAJ
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	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK
papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK
pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	RYB, MLEK
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											
-											

ernęgiła (kcal)
białko (g)
uszczelnienie (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany (g)
mięso i drób (g)
białko (g)
...

WTOREK 22.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ										
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIĄLKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g	
serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK	serek grani z ziołami	80g	MLEK
kisiel	200ml		kisiel	200ml		kisiel	200ml		kisiel	200ml		kisiel	200ml	
minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny razowy, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	PSZ, ŻYT	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną (cukinia, czarnuszka, olej, sól)	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki)	60g	RYB
						kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 144		2 123		2 216		2 228		2 186					
białko (g)	108,4		108,2		117,1		124,2		102,8					
tłuszcze ogółem (g)	54,1		54,6		57,6		76,4g		47,5					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		33,1		32,8					
węglowodory ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		276,1		284,9					
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		58,1		58,8					
biomnik (g)	21,5		20,9		36,4		22,3		32,1					
śód	2064,4		2971,9		3189		2237,6		3157,5					

ŚRODA 23.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ										iStockphoto			
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D05)		ALERGENY	
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g	
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g	
kiełkasa parówkowa z wody		120g		kiełkasa parówkowa z wody		120g		kiełkasa parówkowa z wody		120g		kiełkasa parówkowa z wody		120g	
ser żółty		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK	ser żółty		60g	MLEK	ser żółty		80g	MLEK
banan zielony		1szt		banan		1szt		banan zielony		1szt		banan		1szt	
żurek z jajkiem (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja , zakwas żytni)		300g	ŻYT, JAJ, SEL	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)		300g	SEL	żurek z jajkiem (ziemniak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jaja , zakwas żytni)		300g	ŻYT, JAJ, SEL	(ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)		300g	SEL
		200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)		200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, ziota)		200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)		200g	PSZ, JAJ
		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)		120g	
		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ
masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK	masto extra		10g	MLEK
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g	
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g	
twaróg półtłusty w plastrach		100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach		100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach		100g	MLEK	twaróg półtłusty w plastrach		100g	MLEK
szynka wieprzowa gotowana		60g		szynka wieprzowa gotowana		60g		szynka wieprzowa gotowana		60g		szynka wieprzowa gotowana		60g	
maślanka		200g	MLEK	maślanka		200g	MLEK	maślanka		200g	MLEK	maślanka		200g	MLEK
energia (kcal)		2 185		2 178			2 299		2 291			2 242			
białko (g)		104,1		104,1			136,9		143,5			137,2			
tłuszcze ogółem (g)		65,8		66,4			71,9		70,9			51,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,7		26,6			27,4		28			26,8			
węglowodany ogółem (g)		315,9		316,5			327,1		312,8			328,4			
mono i disacharydy (g)		58,9		59,9			58,1		44,2			50,8			
błonnik (g)		34,9		34,7			51,9		37,4			46,6			
sól		2500,1		3405,2			3053,2		1965,2			3584,3			

CZWARTEK 24.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										Izraelino	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERG ENY
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
a budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń b/c	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK	budyń	200ml	MLEK
koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL	koperkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper)	300g	SEL
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	MLEK, SEL	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	MLEK, SEL	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	MLEK, SEL	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	MLEK, SEL	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	MLEK, SEL
kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
P pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka żółta	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	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	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	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	JAJ, RYB, MLEK
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
PN						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 231		2 229			2 222			2 310			2 169		
białko (g)	99,7		99,5			101,3			107,9			102,5		
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6			72,2			76,2			67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26			26			27,3			25,4		
węglowodany ogółem (g)	318,5		318			303,5			305,9			301,1		
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3			52,7			49,5			52,2		
błonnik (g)	26,1		25,4			42,6			29,3			36		
ścisł	2019,3		2926,8			2189,3			1125,1			3105,8		

PIĄTEK 25.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										Jedzenie	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g	JAJ	jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g	JAJ	jaja na miękko	100g	JAJ
gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		gruszka	1szt		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa z zielonego groszku (groszek zielony 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa jarzynowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
kotlet rybny smażony (mintaj 120g, (mąka pszenna , jaja , bułka tarta pszenna , tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	kotlet rybny smażony (mintaj 120g, (mąka pszenna , jaja , bułka tarta pszenna , tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	pulpet rybny duszony w ziołach (mintaj 120g, jaja , kasza mann, mąka pszenna (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony z czarnuszką	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony z czarnuszką	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
zmieloną	10g		roszponka	10g		zmieloną	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
roszponka	10g		mozzarella plastry	60g	MLEK	roszponka	10g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK
kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ
kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 162		2 145			2 305			2 366			2 147		
białko (g)	102		102			122,5			126,9			103,9		
tłuszcze ogółem (g)	55,4		56			70,5			80,5			46,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1			22,7			23,2			22,1		
węglowodory ogółem (g)	291,3		291,9			304,9			298,2			295,7		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6			50,9			57,1			50,4		
błonnik (g)	32,6		32,4			50			35,9			43,8		
sól	3487,6		3460,7			3657,7			2682,6			4571,8		

SOBOTA 26.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										Jedzenie			
PODSTAWOWA (D01)			ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)			ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D05)		ALERG ENY
herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml				herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 90g			PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g			PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ
masto extra 10g			MLEK	masto extra 10g		MLEK	masto extra 10g			MLEK	masto extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK
pomidor 90g				pomidor 90g			pomidor 90g				pomidor 90g			pomidor 90g		
sałata masłowa 10g				sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g				sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g		
serek wiejski 80g			MLEK	serek wiejski 80g		MLEK	serek wiejski 80g			MLEK	serek wiejski 80g		MLEK	serek wiejski 80g		MLEK
szynka wieprzowa parzona 80g				szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g				szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g		
jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g				mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g		
zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)		SEL	zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)			SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)		SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)		SEL
pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper) 200g			JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper) 200g		PSZ, JAJ	pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panier z ciecierzycy, koper) 200g			JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper) 200g		PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiozem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, jaja 90g, panko , koper) 200g		PSZ, JAJ
ziemniak z wody z pietruszką 200g				ziemniak z wody z pietruszką 200g			ziemniak z wody z pietruszką 200g				ziemniak z wody z pietruszką 200g			ziemniak z wody z pietruszką 200g		
surówka z selera i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) 120g			SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g		SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól) 120g			SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g		SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła 120g		SEL
kompot 250ml				kompot 250ml			kompot 250ml				kompot 250ml			kompot 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g			PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g			PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g 60g		PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g 60g		PSZ
herbata czarna 250ml			PSZ, ŻYT	herbata czarna 250ml		PSZ	herbata czarna 250ml			PSZ	herbata czarna 250ml		PSZ, ŻYT	herbata czarna 250ml		PSZ
pieczywo pszenno-żytnie 90g			MLEK	pieczywo pszenne 90g		MLEK	pieczywo pszenne razowe 90g			MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 90g		MLEK	pieczywo graham 90g		MLEK
masto extra 10g				masto extra 10g			masto extra 10g				masto extra 10g			margaryna 10g		
ogórek kiszony 90g				ogórek kiszony bez skórki 90g			ogórek kiszony 90g				ogórek kiszony bez skórki 90g			cukinia gotowana plastry 90g		
roszponka 10g				roszponka 10g			roszponka 10g				roszponka 10g			roszponka 10g		
szynka z indyka kanapkowa 60g				szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g				szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g		
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g			MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g		MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g			MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g		MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła) 100g		MLEK
jogurt naturalny pitny 150g			MLEK	jogurt naturalny pitny 150g		MLEK	jogurt naturalny pitny 150g			MLEK	jogurt naturalny pitny 150g		MLEK			
energeta (kcal)			2 125	2 119			2 254				2 301			2 012		
białko (g)			104,3	104,3			117,4				126			107,2		
tłuszcze ogółem (g)			69,9	67,5			70,8				62,9			46,5		
tłuszcze tłuszczowe nasycone (g)			36,5	36,4			29				32,3			28,4		
węglowodany ogółem (g)			255,3	255,9			270,2				255,3			260		
mono i disacharydy (g)			57,5	58,5			51,1				57,2			58,8		
błonnik (g)			18,5	18,3			35,7				21			29,2		
sól			3001	3906,1			3790,8				2622			4062,6		

NIEDZIELA 27.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Bioteknia						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
* jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		jabłko	150g		mus owocowy b/c	200g		mus owocowy b/c	200g	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ
puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	puree z ziemniaka i selera	200g	SEL
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto roślinne 5g)	60g	PSZ, MLEK
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK
* kefir						kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK			
energeta (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 083					
białko (g)	101,6		101,6		111,9		118,7		104,7					
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		47,6					
białki tłuszczone nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3					
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298					
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9					
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8					
śód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7					

WTOREK 29.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				JĘCZMIENNA						
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATO BIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERG ENY
herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml	herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	margaryna		10g
pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g		pomidor		90g
roszponka		10g		roszponka		10g		roszponka		10g		sałata zielona		10g
szynka gotowana z indyka		60g		szynka gotowana z indyka		60g		szynka gotowana z indyka		60g		szynka gotowana z indyka		60g
serek grani z koperkiem		60g	MLEK	serek grani z koperkiem		60g	MLEK	serek grani z koperkiem		60g	MLEK	serek grani z koperkiem		60g
kisiel		200ml		kisiel		200ml		kisiel		200ml		kisiel		200ml
krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)		300g
duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)		200g	PSZ, SEL	duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)		200g	PSZ, SEL	duszona łopatka w sosie własnym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)		200g	PSZ, SEL	duszona pierś drobiowa w sosie własnym (kurczak 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, zioła)		200g
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody		200g
surówka z selera i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)		120g	SEL	seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)		120g	SEL	surówka z seler a i jabłka (seler , jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)		120g	SEL	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)		120g
kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml		kompot		250ml
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo graham 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło roślinne 5g)		60g
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml
pieczywo pszenno-żytnie		90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne		90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe		90g	PSZ	pieczywo graham		90g
masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	masło extra		10g	MLEK	margaryna		10g
ogórek zielony		90g		plastry pieczonego buraka		90g		ogórek zielony		90g		plastry pieczonego buraka		90g
sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g		sałata masłowa		10g
ser żółty		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony		60g	MLEK	ser żółty		60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony		60g
parówka wieprzowa z wody		60g		parówka wieprzowa z wody		60g		parówka wieprzowa z wody		60g		parówka wieprzowa z wody		60g
kefir		150ml	MLEK	kefir		150ml	MLEK	kefir		150ml	MLEK			
energia (kcal)		2 143		2 113				2 287				2 079		
białko (g)		104		105,1				138				144,1		
tłuszcze ogółem (g)		50,2		53,5				59				57,7		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18		18,1				18,8				19		
węglowodany ogółem (g)		310,1		313,2				325,1				310,4		
mono i disacharydy (g)		58,9		56,2				56,8				57,9		
błonnik (g)		35,1		35,1				53,8				39,2		
sól		2033,9		2978,3				2229,2				1310		
												3198,8		

ŚRODA 30.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ												catering	
PODSTAWOWA (D01)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERG ENY	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERG ENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		LERGEN	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ	
masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK	
pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			pomidor 90g			
sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			sałata masłowa 10g			
pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g		JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g		JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g		JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g		JAJ, GOR	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz) 100g		JAJ, GOR	
połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			połędwica drobiowa 60g			
jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			jabłko 150g			mus owocowy b/c 200g			mus owocowy b/c 200g			
ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszzone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper) 300g		MLEK, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper) 300g		SEL	ogórkowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, ogórki kiszzone 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, śmietanka) 300g		MLEK, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper) 300g		SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper) 300g		SEL	
duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g		SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g		SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g		SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 200g		SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy) 150g		SEL	
kasza bulgur 150g		PSZ	kasza bulgur 150g		PSZ	kasza bulgur 150g		PSZ	kasza bulgur 150g		PSZ	kasza bulgur 150g		PSZ	
kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			kalafior z wody 120g			
kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			kompot 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo pszenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo graham 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g		PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne 90g		PSZ	pieczywo pszenne razowe 90g		PSZ	pieczywo pszenno-żytnie 90g		PSZ, ŻYT	pieczywo graham 90g		PSZ	
masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	masło extra 10g		MLEK	margaryna 10g		MLEK	
ogórek kiszony 90g			marchew gotowana, kostka 90g			ogórek kiszony 90g			marchew gotowana, kostka 90g			marchew gotowana, kostka 90g			
rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			rukola 10g			
pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz) 60g		RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz) 60g		RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz) 60g		RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz) 60g		RYB	pasta rybna (szprot w pomidorach, sól, pieprz) 60g		RYB	
twaróg plastry 60g		MLEK	twaróg plastry 60g		MLEK	twaróg plastry 60g		MLEK	twaróg plastry 60g		MLEK	twaróg plastry 60g		MLEK	
						jogurt pitny naturalny 150ml		MLEK	jogurt pitny naturalny 150ml		MLEK				
energia (kcal)			2 136			2 219			2 217			2 092			
białko (g)			99,6			98,4			104,5			103,8			
tłuszcze ogółem (g)			61			64,4			62,1			51,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			25,1			25,5			25,5			24,1			
węglowodany ogółem (g)			312,4			340,1			325,8			332,9			
mono i disacharydy (g)			58,7			54,6			59,5			56,5			
biomnik (g)			32,1			47			33,2			43,8			
sól			2625,8			3780,6			2747,8			3633,1			