

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			JEDZENIE								
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skł01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skł01)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skł01)
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	
***						jabłko 1szt			jabłko 1szt					
***			krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)			krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)			krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)			krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)		
			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, ziota)			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, ziota)			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, ziota)			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, ziota)		
			kasza jęczmienna			kasza jęczmienna			kasza jęczmienna			kasza jęczmienna		
			kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym			kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym			marchew tarta z olejem rzepakowym			marchew tarta z olejem rzepakowym		
			kompot			kompot			kompot			kompot		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)			pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)					
***			herbata czarna			herbata czarna			herbata czarna			herbata czarna		
			pieczywo pszenno-żytnie			pieczywo pszenne razowe			pieczywo pszenno-żytnie			pieczywo graham		
			masto extra			masto extra			masto extra			margaryna		
			pomidor			pomidor			pomidor			pomidor		
			roszponka			roszponka			roszponka			roszponka		
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)			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)			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)			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)					
mozzarella plastry			mozzarella plastry			mozzarella plastry			mozzarella plastry					
12						jogurt naturalny 150ml			jogurt naturalny 150ml					
energia (kcal)			2 095			2 069			2 288			2 295		
białko (g)			99,5			101,1			108,3			114,2		
tłuszcz ogółem (g)			68,4			68,7			74,6			73,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			23,8			23,6			24,4			24,6		
węglowodany ogółem (g)			299,7			298,1			321,4			308		
mono i disacharydy (g)			49			50			41,4			58,7		
biomnik (g)			33,1			32			50,9			37,3		
sód			2930,6			3840,5			3100,7			2228,8		

ŚRODA 2.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				KALORYCZNOŚĆ			
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł/G1)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skł/G1)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skł/G1)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skł/G1)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D05)	ALERGEN Y (skł/G1)	
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
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	
25											
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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatowa), 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 graham	90g	PSZ
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	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	MLEK
żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g	
4						MLEK					
energia (kcal)			2 085			2 389			2 391		
białko (g)			104,1			136,9			143,5		
tłuszcze ogółem (g)			65,8			71,9			70,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			26,7			27,4			28		
węglowodany ogółem (g)			315,9			327,1			312,8		
mono i disacharydy (g)			58,9			58,1			44,2		
błonnik (g)			34,9			51,9			37,4		
sól			2500,1			3053,2			1965,2		
									2 142		
									137,2		
									51,8		
									26,8		
									328,4		
									50,8		
									46,6		
									3584,3		

CZWARTEK 3.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ												Współczynnik									
PODSTAWOWA (D01)			ALERGEN Y (skrz01)	LATWOŚCIAWNA (D02)			ALERGEN Y (skrz01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			ALERGEN Y (skrz01)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)			ALERGEN Y (skrz01)	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)			ALERGEN Y (skrz01)						
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 zielony			90g		pomidor			90g		ogórek zielony			90g		pomidor			90g		pomidor			90g		
sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		
ser capri plastry			60g	MLEK	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	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew)			80g	SEL	
26										gruszka			1szt		gruszka			1szt							
zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)			300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)			300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż brązowy 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)			300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)			300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)			300g	SEL	SEL
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota, 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, ziota, 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, ziota, 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, ziota, 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, ziota, sól, pieprz)			200g	SEL	SEL
ziemniaki z wody			200g		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		fasolka szparagowa z wody			120g		
kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		kompot			250ml		
PODWIECZOREK:										pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)			60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 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	
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 zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		sałata zielona			10g		
szynka drobiowa gotowana			60g		szynka drobiowa gotowana			60g		szynka drobiowa gotowana			60g		szynka drobiowa gotowana			60g		szynka drobiowa gotowana			60g		
serek kanapkowy ziółowy			60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy			60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy			60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy			60g	MLEK	serek kanapkowy ziółowy			60g	MLEK	
26										jogurt naturalny			150g	MLEK	jogurt naturalny			150g	MLEK						
energia (kcal)			2 037		2 018					2 218					2 236					2 055					
białko (g)			100,2		100,2					101,2					107,5					103,2					
tłuszcze ogółem (g)			53,4		54					59,8					58,6					51,5					
kwasy 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					
biomnik (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)			ALERGEN Y (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)			ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIALKOWA (D06)			ALERGEN Y (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)			ALERGEN Y (skrót)		
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				
								1 szt				1 szt									
								300g				300g				300g					
								200g				200g				200g					
								200g				200g				200g					
								120g				120g				120g					
								250ml				250ml				250ml					
PODWIECZOREK:									pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g			60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo przenno-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			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			
frankfurterka z wody	60g			frankfurterka z wody	60g			frankfurterka z wody	60g			frankfurterka z wody	60g			frankfurterka z wody	60g				
								150g			MLEK	150g			MLEK						
								2 119				2 117				2 092					
								98,4				104,5				103,8					
								64,4				62,1				61,3					
								25,5				25,5				24,1					
								340,1				325,8				332,9					
								54,6				59,5				56,5					
								47				33,2				43,8					
								3780,6				2747,8				3633,1					

SOBOTA 5.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ										makaron	
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skł01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skł01)	BOGATOBIALKOWA (D06)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skł01)
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
czarne oliwki potówki	90g		czarne oliwki potówki	90g		czarne oliwki potówki	90g		czarne oliwki potówki	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
PS						gruszka	1szt		gruszka	1szt				
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, 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 z jabłkiem (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL	seler duszony (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	SEL
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 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
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	
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 odtłuszczoneym			pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczoneym			pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczoneym			pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczoneym			pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczoneym		
majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	majonezie (tuńczyk w sosie własnym, majonez odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR
PN						maślanka	200ml	MLEK	maślanka	200ml	MLEK			
energia (kcal)	2 096		2 080		2 210		2 216		2 125					
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3					
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		48,9					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9					
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4					
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8					
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5					
ścisł	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9					

PONIEDZIAŁEK 7.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrz01)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrz01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrz01)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrz01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skrz01)	
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		
PS															
						śliwki		2 szt	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, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)		200g	PSZ, JAU	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAU	smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAU	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAU	duszone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziota, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAU
kasza pęczak		150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza pęczak	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ	kasza jęczmienna	150g	JĘCZ
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)		120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota)	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 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	
masło extra	10g	MLEK	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		pomidor	90g		
rukola	10g		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		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	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK	
PN															
						kefir		200g	MLEK	kefir		200g	MLEK		

WTOREK 8.09.2026				JADŁOSPIS EMC RZC								
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skł(01))	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skł(01))	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERGEN Y (skł(01))		
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	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK	
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		
jajecznica na maśle (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznic na parze (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ	jajecznic na maśle (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznic na parze (jaja , masto , sól, pieprz)	100g	JAJ	
serek kanapkowy											60g	MLEK
jabłko											150g	
jabłko											150g	
selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny razowy 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	selerowa z makaronem (makaron pszenny 150g, seler 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	PSZ, JAJ, SEL	
duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona topatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona patka 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		
kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-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 graham	90g	PSZ	
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	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		
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	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, ziota)	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, ziota)	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, ziota)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, kurczak gotowany 50g, pietruszka 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	200g	MLEK	
jogurt naturalny											150g	MLEK
jogurt naturalny											150g	MLEK
energia (kcal)											2 032	
białko (g)											105,1	
tłuszcze ogółem (g)											65,6	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)											24,4	
węglowodany ogółem (g)											310,4	
mono i disacharydy (g)											48	
błonnik (g)											30,3	
sól											2327,6	
energia (kcal)											2 042	
białko (g)											103,9	
tłuszcze ogółem (g)											66,2	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)											24,2	
węglowodany ogółem (g)											310	
mono i disacharydy (g)											49	
błonnik (g)											30	
sól											3235,4	
energia (kcal)											2 334	
białko (g)											116,9	
tłuszcze ogółem (g)											71,9	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)											25	
węglowodany ogółem (g)											332,1	
mono i disacharydy (g)											50,4	
błonnik (g)											48,1	
sól											2497,7	
energia (kcal)											2 356	
białko (g)											121,6	
tłuszcze ogółem (g)											70,3	
kwasny tłuszczowe nasycone (g)											25,1	
węglowodany ogółem (g)											318,2	
mono i disacharydy (g)											48,5	
błonnik (g)											33,9	
sól											1505,1	

ŚRODA 9.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ							
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skł01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skł01)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)	ALERGEN Y (skł01)	
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	
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		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	
25											
krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	JE/CZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	JE/CZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziola)	300g	JE/CZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, ziola)	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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa), sałata 5g)		60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa), 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 graham	90g	
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	
papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g	
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	
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	
* 1											
				kefir		200g	MLEK	kefir	200g	MLEK	
energia (kcal)		2 043		2 027		2 280		2 337		2 136	
białko (g)		107,7		107,8		118,3		125,7		119,4	
tłuszcz ogółem (g)		65,9		66,1		71,8		70,5		57,1	
tłwasy tłuszczowe		27		26,8		27,6		27,8		26,9	
węglowodany ogółem (g)		302,2		303,9		313,6		308,6		307,2	
mono i disacharydy (g)		50,2		51,8		42,3		48,9		43,1	
błonnik (g)		25,8		26,1		41,9		28,8		37,4	
sól		3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971	

CZWARTEK 10.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Scatering										
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERGEN Y (skrót)						
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					
szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g					
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK				
16						mandarynka	100g		mandarynka	100g								
100		PSZ, SEL	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron pszenny 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	SEL	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron pszenny 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	300g	PSZ, 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, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, seler , burak, koper)	300g	SEL				
			kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g		PSZ, SEL	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)		200g	PSZ		piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g		PSZ, SEL	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL
			ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody		200g			ziemniaki z wody	200g			ziemniaki z wody	200g	
			biała kapusta z olejem rzepakowym	120g			kalafior z wody		120g			biała kapusta z olejem rzepakowym	120g			kalafior z wody	120g	
			kompot	250ml					kompot			250ml				kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 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				
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK				
ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		ogórek	90g		marchewka baby gotowana	90g		marchewka baby gotowana	90g					
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g					
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	60g	MLEK				
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g					
14						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK							
energia (kcal)		2 093		2 077		2 246		2 259		2 027								
białko (g)		99,5		98,7		109,1		115,7		100,6								
tłuszcze ogółem (g)		74,3		74,9		80,1		79,1		56,2								
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,2		26,1		26,8		27,4		26,3								
węglowodany ogółem (g)		278,5		280,6		291		276,8		291								
mono i disacharydy (g)		49,8		52,6		43,7		49,8		51,7								
błonnik (g)		28		29		44,3		29,7		39,6								
sól		1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1								

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

SOBOTA 12.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				iSocetm						
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skł01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skł01)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skł01)
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	
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	
						banan zielony	1szt		banan	1szt				
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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 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
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	
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)	2 008		2 007		2 268		2 264		2 026					
białko (g)	102,3		101,2		112,5		115,3		101,3					
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		52,8					
kwasyy 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					
fibonnik (g)	26,6		26,2		43,5		29		37,3					
sól	2961,4		3087		3128,5		3031,7		4024,3					

NIEDZIELA 13.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Kalkulacja						
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skł(01))	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skł(01))	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skł(01))
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 kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		ogórek kiszony	30g		burak gotowany, plastry	30g		burak gotowany, plastry	30g	
sałata masłowa	10g		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	MLEK	serek kanapkowy kremowy	60g	MLEK
połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g	
gruszka 1szt														
gruszka 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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	PSZ, SEL
pieczona łopatką w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona łopatką w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona łopatką w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	pieczona łopatką w sosie koperkowym (łopatka 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	MLEK, SEL
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta białka, gotowana i olejem rzepakowym, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAK, MLEK	pieczywo pszenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAK, 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 masłowa	10g		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	MLEK	twaróg półtłusty plastry	60g	MLEK
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	SEL, GOR	szynka drobiowa w galarecie	100g	SEL, GOR
maślanka 200ml						maślanka 200ml								
energia (kcal)						energia (kcal)						energia (kcal)		
białko (g)						białko (g)						białko (g)		
tłuszcze ogółem (g)						tłuszcze ogółem (g)						tłuszcze ogółem (g)		
kwasы tłuszczowe nasycone (g)						kwasы tłuszczowe nasycone (g)						kwasы tłuszczowe nasycone (g)		
węglowodany ogółem (g)						węglowodany ogółem (g)						węglowodany ogółem (g)		
mono i disacharydy (g)						mono i disacharydy (g)						mono i disacharydy (g)		
sód (g)						sód (g)						sód (g)		

PONIEDZIAŁEK 14.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				POWIEDZIAŁEK								
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrz01)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrz01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrz01)	BOGATOBIALKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrz01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skrz01)		
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		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			
PS						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml						
	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		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		
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK		pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 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	
	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		
	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	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (sardynki w sosie własnym, majonez	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	JAJ, RYB	
	odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)			
PN						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							
glukoza i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61							
inolityl (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2							
sól	2 497,6		3 402,7		3 050,7		2 256,3		3 560,5							

WTOREK 15.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Bogotonia						
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skł(01))	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skł(01))	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skł(01))	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)		ALERGEN Y (skł(01))
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	
PS														
						jabłtko	150g		jabłtko	150g				
PS	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	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)	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		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kalafior z wody		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g		kalafior z wody	150g	
	kompot		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK			
LA	herbata czarna		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ
	masto extra	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
	pomidor		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego plastry	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		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
PN														
						jogurt pitny naturalny	200ml	MLEK	jogurt pitny naturalny	200ml	MLEK			
energia (kcal)	2 058		2 057			2 276	2 273		2 273	2 273		2 084		
białko (g)	97		99,3			114,1	120,4		120,4	120,4		99,9		
tłuszcze ogółem (g)	79,4		79,9			81,3	79,7		81,3	79,7		81,3		
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9			31	31,3		31,3	31,3		21,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1			287,3	272,4		272,4	272,4		281,3		
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9			59,5	55,7		55,7	55,7		56,4		
łomnik (g)	26		26			40,6	26		26	26		35,8		
wód	2114,6		3041,2			3211,4	2236,7		2236,7	2236,7		3156,2		

ŚRODA 16.09.2026																								
PODSTAWOWA (D01)			ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA (D02)			ALERGEN Y (skł01)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			ALERGEN Y (skł01)	BOGATOBIALKOWA (D06)			ALERGEN Y (skł01)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZYN(D05)			ALERGEN Y (skł01)					
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	
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półttusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)			80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)			80g	MLEK	pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg półttusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)			80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)			100g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półttusty, jogurt naturalny, koper, sól, pieprz)			80g	MLEK
połędwica sopocka			60g		połędwica sopocka			60g		połędwica sopocka			60g		połędwica sopocka			60g		połędwica sopocka			60g	
PS																								
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	
PODWIECZOREK:										pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa), sałata 5g)			60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka), jajka, kasza manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa), 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
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					pasta z odtłuszczonego sera					pasta z odtłuszczonego sera					pasta z odtłuszczonego sera					pasta z odtłuszczonego sera				
sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszk nać, sól, pieprz)			80g	MLEK	sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszk nać, sól, pieprz)			80g	MLEK	sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszk nać, sól, pieprz)			80g	MLEK	sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszk nać, sól, pieprz)			80g	MLEK	sałatkowego (ser kanapkowy odtłuszczony, jogurt naturalny, pietruszk nać, sól, pieprz)			80g	MLEK
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)			120g (30g,60g,20g,10g)	PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)			120g (30g,60g,20g,10g)	PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja)			120g (30g,60g,20g,10g)	PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)			120g (30g,60g,20g,10g)	PSZ, JAJ	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)			120g (30g,60g,20g,10g)	PSZ, JAJ
PN																								
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)			109,3		108,3		131,1		139,5		111,3													
tłuszcze ogółem (g)			65,3		65,9		71,3		69,5		57,2													
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			30,5		30,3		31,1		31,1		24,5													
węglowodany ogółem (g)			304,3		304,9		315,4		300,9		315													
mono i disacharydy (g)			58,8		57,7		55,9		59,1		61													
błonnik (g)			37,5		37,3		54,5		40g		48,2													
sól			2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5													

CZWARTEK 17.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ						PIĄTEK 18.09.2026					
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skróty)	LATWOŚCIAWNA (D02)		ALERGEN Y (skróty)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skróty)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skróty)	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skróty)
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	
PS														
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
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	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
kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 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
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK
ogórek zielony	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	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	JAJ, MLEK
PN														
						maślanka	200ml	MLEK	maślanka	200ml	MLEK			
2 043			2 013			2 287			2 284			2 079		
104			138			144,1			144,1			109,5		
50,2			53,5			59			57,7			55,1		
18			18,1			18,8			19			18,2		
310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
35,1			35,1			33,8			39,2			49,9		
2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

PIĄTEK 18.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skrót)
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
oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		oliwki czarne połówki	90g		marchewki baby z wody	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy	60g	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			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	
PS						banan zielony	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	
colesław (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz)	120g	JAJ, GOR	burak tarty	120g		colesław (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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, 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
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	
PN						jogurt naturalny	150ml	MLEK	jogurt naturalny	150ml	MLEK			
energia (kcal)	2 211		energia (kcal)	2 216		energia (kcal)	2 283		energia (kcal)	2 283		energia (kcal)	2 199	
białko (g)	106,8		białko (g)	106,9		białko (g)	108,6		białko (g)	119,3		białko (g)	105,8	
tłuszcze ogółem (g)	66,6		tłuszcze ogółem (g)	67,2		tłuszcze ogółem (g)	72,8		tłuszcze ogółem (g)	71,4		tłuszcze ogółem (g)	58,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,9		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	
węglowodany ogółem (g)	310,3		węglowodany ogółem (g)	314,5		węglowodany ogółem (g)	332		węglowodany ogółem (g)	317,4		węglowodany ogółem (g)	321	
mono i disacharydy (g)	58,5		mono i disacharydy (g)	59,1		mono i disacharydy (g)	50,9		mono i disacharydy (g)	57,1		mono i disacharydy (g)	59,8	
biomnik (g)	35,5		biomnik (g)	35,8		biomnik (g)	53,3		biomnik (g)	38,7		biomnik (g)	46,1	
sól	3 105,7		sól	3545,8		sól	3275,7		sól	3183,4		sól	3168,6	



SOBOTA 19.09.2026			JADŁOSPIS EMC RZC			MAGARYNA								
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOSTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGEN Y (skrót)
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	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	
						jabłtko	1 szt		jabłtko	1 szt				
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, ziemnaki, 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 , jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	120g	SEL	surówka z selera i jabłka (seler , jabłtko, 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	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ,ZYT,MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	PSZ,ZYT,MLEK			
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	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 plasty	90g		ogórek zielony	90g		burak plasty	90g		burak plasty	90g	
sałata zielona maślowa	10g		sałata zielona maślowa	10g		sałata zielona maślowa	10g		sałata zielona maślowa	10g		sałata zielona maślowa	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
PN						kefir	150ml	MLEK	kefir	150ml	MLEK			
energia (kcal)	2 089		2 073		2 342		2 338		2 117					
białko (g)	108,3		107,3		139,1		145,5		108,3					
tłuszcze ogółem (g)	65,3		66,9		71,3		69,5		57,2					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		27,5					
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315					
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7		55,9		59,1		61					
tytany (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2					
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5					

NIEDZIELA 20.09.2026											
JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)			ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERGEN Y (skrót)
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT		pieczywo pszenne	90g	PSZ		pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	
masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK	
pomidor	90g			pomidor	90g			pomidor	90g		
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	
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	
						gruszka	1 szt	gruszka	1 szt		
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 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	
kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , sól)	200g	PSZ, JAJ		kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , 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			kafafior z wody	120g		
kompot	250ml			kompot	250ml			kompot	250ml		
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	
herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT		pieczywo pszenne	90g	PSZ		pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	
masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK	
papryka czerwona	90g			burak gotowany kostka	90g			burak gotowany kostka	90g		
sałata zielona	10g			sałata zielona	10g			sałata zielona	10g		
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	
						jogurt naturalny	150g	jogurt naturalny	150g	MLEK	
energia (kcal)	2 033			2 018				2 229			
białko (g)	107,5			107,3				119,2			
tłuszcze ogółem (g)	62,5			63				68,8			
węglowodany ogółem (g)	25,5			25,3				26,1			
węglowodany ogółem (g)	284,7			287,2				306,4			
energia (kcal)	51,6			52,6				54			
energia (kcal)	30,5			29,9				34,3			
energia (kcal)	233,3			3 240,80				2503,4			

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026		JADŁOSPIS EMC RCZ												
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚCIAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOŚCIAWNAŁYCH WŁAŚCIWOŚCI (D03)		ALERGEN Y (skrót)	RODZAJOWAŁOWA (D04)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)		ALERGEN Y (skrót)
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 zielony	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g		marchew w plasterkach gotowana	90g	
sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK	serek kanapkowy bazyliowy	80g	MLEK
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						sok pomidorowy	150ml		sok pomidorowy	150ml				
zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (drób 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory w puszcze, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL
gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny razowy	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ	gotowany makaron spaghetti pszenny	150g	PSZ
kalafior z wody	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 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
masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło 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	
kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g		kietbasa drobiowa z wody	60g	
ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtuszczony	80g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtuszczony	80g	MLEK
						jogurt naturalny	150g	MLEK	jogurt naturalny	150g	MLEK			
2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
104			105,1			138			144,1			109,5		
50,2			53,5			59			57,7			49,8		
18			18,1			18,8			19			18,2		
310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 22.09.2026																													
PODSTAWOWA (D01)				ALERGEN Y (skrót)	LĄTWOŚTRAWNA (D02)				ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)				ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIĄLKOWA (D06)				ALERGEN Y (skrót)	LĄTWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)				ALERGEN Y (skrót)					
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							
piesz z indyka gotowana		60g			piesz z indyka gotowana		60g			piesz z indyka gotowana		60g			piesz z indyka gotowana		60g			piesz 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						
minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei)		300g	PSZ, MLEK, SEL		minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei)		300g	PSZ, MLEK, SEL		minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei)		300g	PSZ, MLEK, SEL		minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei)		300g	PSZ, MLEK, SEL		minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzei)		300g	PSZ, MLEK, SEL						
16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)					16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)					16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny razowy, sól, pieprz)					16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)				16g, seler naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron pszenny , sól, pieprz)										
polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g			polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g			polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g			polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)		150g			polędwica 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							
PODWIECZOREK:														pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)				60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-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			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)		2 044			2 023					2 216					2 228					2 086									
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									
kwasny tłuszczowy nasycony (g)		32,1			31,9					32,8					33,1					32,8									
węglowodany ogółem (g)		265,8			265,3					290,3					276,1					284,9									
mono i disacharydy (g)		56			57					51,3					58,1					58,8									
błonnik (g)		21,5			20,9					36,4					22,3					32,1									
sól		2064,4			2971,9					3189					2237,6					3157,5									

ŚRODA 23.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ																		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skróty)	LĄTWOŚTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skróty)	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skróty)	BOGATOBIĄKOWA (D06)		ALERGEN Y (skróty)	LĄTWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)		ALERGEN Y (skróty)								
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									
kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g		kietkasa parówkowa z wody	120g									
ser żółty	60g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK	ser żółty	60g	MLEK	ser żółty	80g	MLEK	ser żółty odtłuszczony	60g	MLEK								
						gruszka	1szt		gruszka	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	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)	300g	SEL	zupa warzywna z ziemniakami (ziemniak 100g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka)	300g	SEL								
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 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		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	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziota)	200g	PSZ, JAJ			
		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	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa), 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								
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 półtłusty w plastrach	100g	MLEK	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		szynka wieprzowa gotowana	60g									
						maślanka	200g	MLEK	maślanka	200g	MLEK											
energia (kcal)	2 085			2 078			2 389			2 391			2 142									
białko (g)	104,1			104,1			136,9			143,5			137,2									
tluszcz ogółem (g)	65,8			66,4			71,9			70,9			51,8									
kwasy 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									
śód	2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3									

CZWARTEK 24.09.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ												Catering					
PODSTAWOWA (D01)			ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA (D02)			ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYMAJĄNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)			ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)			ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)			ALERGEN Y (skrót)	
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 zielony	90g			marchew w plasterkach gotowana	90g			ogórek zielony	90g			marchew w plasterkach gotowana	90g			marchew w plasterkach gotowana	90g			
sałata mastowa	10g			sałata mastowa	10g			sałata mastowa	10g			sałata mastowa	10g			sałata mastowa	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			
								sok pomidorowy			200ml		sok pomidorowy			200ml				
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			
PODWIECZOREK:								pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 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		
masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK		masło extra	10g	MLEK		masło 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		
								jogurt naturalny		150g	MLEK	jogurt naturalny		150g	MLEK					
energia (kcal)	2 261			2 229		2 202		2 320		2 159										
białko (g)	99,7			99,5		101,3		107,9		102,5										
tłuszcz ogółem (g)	71,1			71,6		72,2		76,2		67,8										
kwasny tłuszczowe nasycone (g)	26,1			26		26		27,3		25,4										
węglowodany ogółem (g)	318,5			313		313,5		315,9		303,1										
mono i disacharydy (g)	50,3			51,3		52,7		49,5		52,2										
biotynnik (g)	26,1			25,4		42,6		29,3		36										
śód	2019,3			2926,8		2189,3		1125,1		3105,8										

PIĄTEK 25.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Jedzenie				
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skróty)	LATWOŚTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skróty)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skróty)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skróty)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)	ALERGEN Y (skróty)		
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 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		
jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g	JAJ	jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	jaja na miękko	100g		
						jabłko		1szt	jabłko		1szt	
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	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	
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		
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		
PODWIECZOREK:				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
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 z czarnuszką zmieloną	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		burak plastry	90g		
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
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	
						kefir		150g	MLEK	kefir		150g
											</	

SOBOTA 26.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Bocuterm									
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)	ALERGEN Y (skrót)							
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml									
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ		pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ					
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK					
pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g		pomidor	90g						
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					
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g			szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g						
PS																	
zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony 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					
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	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						
surówka z selera i jabłka (seler , jabłtko, olej rzepakowy, ziota, sól)	120g	SEL	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziota	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						
PODWIECZOREK:				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			
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ		pieczywo pszenno-żytnie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo graham	90g	PSZ					
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK		masto extra	10g	MLEK	margaryna	10g	MLEK					
ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g			ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g						
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						
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	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, ziota)	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, ziota)	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, ziota)	100g	MLEK					
PN																	
				jogurt naturalny pitny				150g	MLEK	jogurt naturalny pitny				150g	MLEK		
energia (kcal)	2 095			2 079			2 254			2 301			2 012				
białko (g)	104,3			104,3			117,4			126			107,2				
tłuszcze ogółem (g)	69,9			67,5			70,8			62,9			46,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5			36,4			29			32,3			28,4				
węglowodany ogółem (g)	255,3			255,9			270,2			255,3			260				
mono i disacharydy (g)	57,5			58,5			51,1			57,2			58,8				
biłonnik (g)	18,5			18,3			35,7			21			29,2				
sól	3001			3906,1			3790,8			2622			4062,6				

NIEDZIELA 27.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Jedzenie			
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚCIAWNA (D02)	ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (skrót)	LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)	ALERGEN Y (skrót)	
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 żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
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
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
						gruszka	1szt		gruszka	1szt	
PS	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	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	PSZ, SEL
	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna , por, olej rzepakowy, sól, pieprz)	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	SEL	puree z ziemniaka i selera	200g	SEL	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i selera	200g	SEL
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	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	
	kompot		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				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	
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
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	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	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
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 bez pestek 30g, jaja , mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK
						kefir	150g	MLEK	kefir	150g	MLEK
energia (kcal)	2 049		2 033		2 239		2 246		2 083		
białko (g)	101,6		101,6		111,9		118,7		104,7		
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		47,6		
kwaszy tłuszczowe (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3		
tłuszczone (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298		
węglowodany ogółem (g)	54		55		48,3		54,4		55,9		
mono i disacharydy (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8		
biomnik (g)	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7		
sól											

PONIEDZIAŁEK 28.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Bcatering									
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (S0101)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (S0101)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (S0101)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (S0101)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY(D05)	ALERGEN Y (S0101)							
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 w plastekach gotowana	90g		papryka żółta	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				
mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK	mozzarella plastry	80g	MLEK	mozzarella plastry	60g	MLEK			
polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	80g	SEL, SOJ, MLE, GOR	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE, GOR			
25																	
				sok warzywny				200ml	sok warzywny				200ml				
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczarki, ziemniaki, seler, pietruszka, nać)				300g	SEL	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler , nać)				300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)				300g	SEL
mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, butka tarta, ziota, sól, pieprz)				200g	PSZ, SEL	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, butka tarta, ziota, sól, pieprz)				200g	PSZ, SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, butka tarta, ziota, sól, pieprz)				200g	PSZ, SEL
kasza bulgur				150g	PSZ	kasza bulgur				150g	PSZ	kasza bulgur				150g	PSZ
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)				120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziota)				120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziota, sól)				120g	
kompot				250ml		kompot				250ml		kompot				250ml	
PODWIECZOREK:																	
				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)				60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)				60g	PSZ, ŻYT, MLEK		
26																	
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				
szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g				
pasta z twarogu (twaróg , jogurt , ziota, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt , ziota, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt , ziota, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt , ziota, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (twaróg , jogurt , ziota, sól, pieprz)	60g	MLEK			
27																	
				jogurt naturalny				150g	MLEK	jogurt naturalny				150g	MLEK		
28																	
energia (kcal)	2 027			2 096			2 199			2 191			2 066				
białko (g)	95,3			95,1			105,5			112,5			98,2				
tłuszcze ogółem (g)	67,8			69,3			68,2			69			51,6				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			20,6			21,1			21,4			20,8				
węglowodany ogółem (g)	305,4			304,9			322,2			308,1			316,8				
mono i disacharydy (g)	51,8			52,8			47,5			54,2			53,7				
błonnik (g)	38,8			38,1			55			40,9			49,9				
sól	1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9				

WTOREK 29.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ				Besteering							
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (S0101)	LATWOSTRAWNA (D02)	ALERGEN Y (S0101)	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	ALERGEN Y (S0101)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)	ALERGEN Y (S0101)	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)	ALERGEN Y (S0101)					
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml					
pieczywo pszenno-żyt nie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żyt nie	90g					
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	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					
						jabłtko	1szt		jabłtko	1szt					
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 topatka w sosie własnym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL	duszona topatka w sosie własnym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	200g	PSZ, SEL	duszona topatka w sosie własnym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	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, ziota)	200g					
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g					
surówka z selera i jabłtk a (seler, jabłtko, olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	SEL	seler duszony z jabłtkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	SEL	surówka z selera i jabłtk a (seler, jabłtko, olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g	SEL	seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz)	120g					
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml					
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żyt nie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)				60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo przenno-żyt nie 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-żyt nie	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo pszenne	90g	PSZ	pieczywo pszenne razowe	90g	PSZ	pieczywo pszenno-żyt nie	90g					
masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	10g	MLEK	masto extra	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					
energia (kcal)	2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
białko (g)	104			105,1			138			144,1			139,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			51,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sól	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

ŚRODA 30.09.2026				JADŁOSPIS EMC RCZ											
PODSTAWOWA (D01)		ALERGEN Y (skrót)	ŁATWOŚTRAWNA (D02)		ALERGEN Y (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW (D03)		ALERGEN Y (skrót)	BOGATOBIĄKOWA (D06)		ALERGEN Y (skrót)	ŁATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW(D05)		ALERGEN Y (skrót)	
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	
masło extra		10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	
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	
polędwica drobiowa		60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g	
							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
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	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	
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	
kasza bulgur		150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	PSZ	kasza bulgur	150g	
kalafior z wody		120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
kompot		250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa), sałata 5g)				60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włośzczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatołowa), 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	
masło extra		10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	masło extra	10g	MLEK	margaryna	10g	
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	
twaróg plastry		60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	MLEK	twaróg plastry	60g	
							jogurt pitny naturalny	150ml	MLEK	jogurt pitny naturalny	150ml	MLEK			
energia (kcal)		2 041		2 016			2 229			2 221			2 102		
białko (g)		101,6		101,2			99,4			110,5			106,8		
tłuszcze ogółem (g)		61		60,5			64,4			62,1			51,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,1		24,8			25,5			25,5			24,1		
węglowodany ogółem (g)		312,4		312,5			340,1			325,8			332,9		
mono i disacharydy (g)		58,7		57,9			54,6			58,5			56,5		
błonnik (g)		32,1		31,8			47			33,2			43,8		
sól		2625,8		3411,5			3780,6			2747,8			3633,1		