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
ŁUB	Łubin i produkty pochodne
MIĘ	Mięczaki i produkty pochodne

CZWARTEK 1.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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		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
2Ś							gruszka	1szt		mus owocowy	1szt				
BIA	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż brązowy 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 40g, cukinia 30g, papryka czerwona 30g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g		mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony smażony z warzywami (mięso z indyka 100g, marchew 40g, cukinia 30g, papryka czerwona 30g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g		mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	SEL
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		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
LA	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	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	serek kanapkowy ziołowy	60g	MLEK	**serek** kanapkowy ziołowy	60g	MLEK	**serek** kanapkowy ziołowy	60g	MLEK	**serek** kanapkowy ziołowy	80g	MLEK	**serek** kanapkowy ziołowy	60g	MLEK
PN							**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
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9

PIĄTEK 2.10.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
	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
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g		polędwica drobiowa	60g	
2Ś							banan zielony	1szt		banan	1szt				
BIA	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, seler, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **seler**, pietruszka)	300g	SEL
	smażony **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	smażony **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL	parowany **mintaj** w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (**mintaj** 120g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, natka pietruszki, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK, SEL
	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta kiszona, marchew, pietruszka nać, olej, sól, pieprz)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		kapusta kiszona z marchewką (kapusta kiszona, marchew, pietruszka nać, olej, sól, pieprz)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	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 zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
LAC	**twaróg** plstry	60g	MLEK	**twaróg** plstry	60g	MLEK	**twaróg** plstry	60g	MLEK	**twaróg** plstry	60g	MLEK	**twaróg** plstry	60g	MLEK
	leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym 80g i warzywami (cukinia, marchew, papryka), olej, sól, pieprz, papryka w proszku	150g		leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym 80g i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka), olej, sól, pieprz	150g		leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym 80g i warzywami (cukinia, marchew, papryka), olej, sól, pieprz, papryka w proszku	150g		leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym 80g i warzywami (marchew, cukinia, pietruszka), olej, sól, pieprz	150g		duszone warzywa z mięsem (mięso drobiowe 80g (marchew, cukinia, pietruszka), olej, sól, pieprz	150g	
JOG							**kefir**	150g	MLEK	**kefir**	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 036	2 006	2 119	2 117	2 092
białko (g)	99,6	99,2	98,4	104,5	103,8
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5	64,4	62,1	61,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8	25,5	25,5	24,1
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5	340,1	325,8	332,9
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9	54,6	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

SOBOTA 3.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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 połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		czarne oliwki połówki	90g		marchew baby gotowana	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy śmietankowy	80g	MLEK	**serek** kanapkowy śmietankowy	80g	MLEK	**serek** kanapkowy śmietankowy	80g	MLEK	**serek** kanapkowy śmietankowy	80g	MLEK	**serek** kanapkowy śmietankowy	80g	MLEK
	jajko na twardo	60g	JAJ, MLEK	**jajko** na miękko	60g	JAJ	**jajko** na twardo	60g	JAJ, MLEK	**jajko** na miękko	60g	JAJ	**jajko** na miękko	60g	JAJ
II ŚNIADANIE							gruszka	1szt		mus owocowy	1szt				
OBIAD	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 **selera** 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	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	PSZ, ŻYT, MLEK			
LAUNCH	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 odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie (**tuńczyk** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, koper, sól, pieprz)	60g	JAJ, RYB, GOR
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
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9

NIEDZIELA 4.10.2026 | JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		ogórek zielony	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, **kasza** manna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
	ser żółty	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK
2Ś							jabłko	1szt		mus owocowy	1szt				
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	SEL	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g		duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	SEL	duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka nać, olej rzepakowy, zioła)	150g	SEL
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty odtłuszczony 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
LAN	papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		papryka żółta	90g		marchew baby gotowana	90g		marchew baby gotowana	90g	
	szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g		szpinak liście	10g	
	serek grani z pietruszką	60g	MLEK	**serek** grani z pietruszką	60g	MLEK	**serek** grani z pietruszką	60g	MLEK	**serek** grani z pietruszką	60g	MLEK	**serek** grani z pietruszką	60g	MLEK
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
PN							**jogurt** naturalny	150ml	MLEK	**jogurt** naturalny	150ml	MLEK			

energia (kcal)	2 067	2 045	2 180	2 210	2 096
białko (g)	105,8	105,6	113	121,2	108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4	62,9	64,3	64,3	54,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	24,5	24,6	24,8	24,7
węglowodany ogółem (g)	276	275,5	291	277,3	287,3
mono i disacharydy (g)	56,9	47,2	51,7	57,4	58,7
błonnik (g)	26,2	25,6	40,8	26,7	37,4
sód	1166,8	2074,3	2263,6	1368	2253,4

PONIEDZIAŁEK 5.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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	
	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	
2Ś							śliwki	2 szt		mus owocowy b/c	200g				
BIA	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, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
	smażona bitka drobiowa (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszona bitka drobiowa (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażona bitka drobiowa (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszona bitka drobiowa (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszona bitka drobiowa (mięso drobiowe, mąka **pszenna**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ
	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, zioła)	120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	120g		cukinia duszona (olej, sól, pieprz, zioła)	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
LA	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			

energia (kcal)	2 091	2 075	2 244	2 251	2 120
białko (g)	103,2	101	114,8	120,9	116,1
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	51,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	25
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5
sód	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1

WTOREK 6.10.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jajecznica na maśle (**jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**jajecznica na maśle (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**serek** kanapkowy	60g	MLEK
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
BIA	krem z dyni (dynia, marchew, ziemniaki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pestki słonecznika, pietruszka, koper)	300g	SEL	krem z dyni (dynia, marchew, ziemniaki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	SEL	krem z dyni (dynia, marchew, ziemniaki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pestki słonecznika, pietruszka, koper)	300g	SEL	krem z dyni (dynia, marchew, ziemniaki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	SEL	krem z dyni (dynia, marchew, ziemniaki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, koper)	300g	SEL
	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona łopatka wieprzowa w sosie z warzywami (wieprzowina, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL	duszona pałka z kurczaka w sosie z warzywami (kurczak, cukinia, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy)	250g	SEL
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	sałata masłowa na jogurcie (sałata masłowa, **jogurt** naturalny, sól, pieprz, sok z cytryny)	120g	MLEK	sałata masłowa na jogurcie (sałata masłowa, **jogurt** naturalny, sól, pieprz, sok z cytryny)	120g	MLEK	sałata masłowa na jogurcie (sałata masłowa, **jogurt** naturalny, sól, pieprz, sok z cytryny)	120g	MLEK	sałata masłowa na jogurcie (sałata masłowa, **jogurt** naturalny, sól, pieprz, sok z cytryny)	120g	MLEK	sałata masłowa na jogurcie (sałata masłowa, **jogurt** naturalny, sól, pieprz)	120g	MLEK
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, **ser** żółty 25g, sałata	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło**	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 konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		papryka konserwowa	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z bazylią	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z bazylią	80g	MLEK	**serek** kanapkowy z bazylią	60g	MLEK
ŁA	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, kurczak gotowany 50g, pietruszka 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	200g	MLEK
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 032	2 042	2 334	2 356	2 195
białko (g)	105,1	103,9	116,9	121,6	118,4
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	51,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1
mono i disacharydy (g)	48	49	50,4	48,5	51,2
błonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2

ŚRODA 7.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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 lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	hummus (ciecierzyca, pasta **sezam**owa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
	krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny	80g	MLEK	krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny	80g	MLEK	krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny	80g	MLEK	krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny	80g	MLEK	krem twarogowy (**twaróg** półtłusty 60g, **jogurt** naturalny	80g	MLEK
2ś							gruszka	150g		mus owocowy b/c	200g				
	krupnik (ziemniaki 100g, **kasza jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, 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	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
	kasza gryczana	150g		kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza gryczana	150g		kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ
	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		brokuł z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe,	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna	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
	papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g		papryka konserwowa czerwona	90g		burak gotowany plastry	90g		burak gotowany plastry	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
LA	**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
	sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** razowy 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** 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), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, **majonezem** 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR	sałatka z makaronem świderki (makaron **pszenny** 100g), **makrelą** z wody (100g), **majonezem** odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać	250g	PSZ, JAJ, RYB, GOR
PN							**kefir**	200g	MLEK	**kefir**	200g	MLEK			

energia (kcal)	2 043	2 027	2 290	2 337	2 136
białko (g)	107,7	107,8	118,3	125,7	119,4
tłuszcze ogółem (g)	65,9	66,1	71,8	70,5	57,1
nasycone (g)	27	26,8	27,6	27,8	26,9
węglowodany ogółem (g)	302,2	303,9	313,6	308,6	307,2
mono i disacharydy (g)	50,2	51,8	42,3	48,9	43,1
błonnik (g)	25,8	26,1	41,9	28,8	37,4
sód	3025	3867,4	3123,2	2189,4	3971

CZWARTEK 8.10.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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
ZŚ							mandarynka	100g		mandarynka	100g				
	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	PSZ, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper)	300g	SEL	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron **pszenny** 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	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, pietruszka, **seler**, burak, koper)	300g	SEL
BIA	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ	pierś z indyka duszona w sosie tymiankowym (pierś z indyka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ	pierś z indyka duszona w sosie tymiankowym (pierś z indyka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	pierś z indyka duszona w sosie tymiankowym (pierś z indyka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	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	
LA	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	
PN							**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
sód	1750,9	2725,3	1918,8	830,9	2835,1

PIĄTEK 9.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR	pasta jajeczna z **majonezem** i pietruszką (**jaja** 90g, **majonez** odtłuszczony 10g, zioła, sól, pieprz)	100g	JAJ, GOR
2Ś							jabłko	1sze		jabłko	1szt				
BIA	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	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
	ryba pieczona w panierce w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w panierce w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w panierce w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w panierce w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL	ryba pieczona w panierce w sosie warzywnym (**miruna** 120g, marchew 50g, **seler** 50g, czerwona papryka 50g, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	kapusta kiszona z marchewką z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g		marchewka baby gotowana	120g		kapusta kiszona z marchewką z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami	120g		marchewka baby gotowana	120g		marchewka baby gotowana	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			
LAK	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 cukinii (cukinia, koper, olej, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól)	90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, olej, sól)	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	naleśnik z jabłkami i śliwkami (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, **masło** 10g, mleko) jabłka 50g, śliwka 20g	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (śliwka) bez pestek 20g	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** razowa 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (śliwka) bez pestek, niesłodzony 20g	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (śliwka) bez pestek 20g	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik z musem owocowym (**jaja** 60g, mąka **pszenna** 50g, 5% 50g, **masło** 10g, **mleko**) mus owocowy (śliwka) bez pestek 20g	150g	PSZ, JAJ, MLEK
	twaróg plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	80g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK
PN							**maślanka**	200ml	MLEK	**maślanka**	200ml	MLEK			

energia (kcal)	2 025	2 030	2 287	2 296	2 053
białko (g)	102,7	101	110,4	116,9	102,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	52,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6
sód	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1

SOBOTA 10.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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	
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, **kasza manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
	serek kanapkowy z ziołami	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	60g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	80g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	60g	MLEK
2ŚNIADANIE							banan zielony	1szt		banan	1szt				
OBIAD	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 kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem w sosie pietruszkowym (kalafior 100g, **jaja** 90g, **panko**, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny z kalafiorem 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	
	brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g		brokuł z wody	150g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:							pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, **masło** 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, **masło** 5g	60g	PSZ, ŻYT, MLEK			
ŁAWA	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
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 008	2 097	2 268	2 254	2 036
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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2
błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3
sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3

NIEDZIELA 11.10.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNI	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	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	
	ser topiony	60g	MLEK	**serek** kanapkowy kremowy	60g	MLEK	**ser** topiony	60g	MLEK	**serek** kanapkowy kremowy	60g	MLEK	**serek** kanapkowy kremowy	60g	MLEK
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
2ŚN							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
OBI	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
	duszona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	duszona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	duszona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	duszona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	MLEK, SEL	duszona 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, **masło** 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAK, MLEK	pieczywo **pszenno-żytnie** 30g, **jajko** na miękko 25g, sałata 5g, **masło** 5g	60g	PSZ, ŻYT, JAK, MLEK			
LAN	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 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
PN							**maślanka**	200ml	MLEK	**maślanka**	200ml	MLEK			

energia (kcal)	2 079	2 072	2 272	2 278	2 001
białko (g)	101,5	98,4	110,2	116,9	101,4
tłuszcze ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	51,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2	41	37,7	39,4
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6
sód	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
	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	
	ser żółty morski	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty morski	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK
	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
2Ś							sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml				
OB	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
BIA	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	
LA	**serek** wiejski	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK
	pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	JAJ, RYB	pasta rybna z sardynek (**sardynki** w sosie własnym, **majonez** odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	JAJ, RYB
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
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

WTOREK 13.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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 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
	kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody	80g		szynka drobiowa parzona	60g	
2Ś							jabłko	150g		jabłko	150g				
BIA	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	krem marchewkowy (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, dynia, ziemniaki, kalafior, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL
	zraz wieprzowy (duszona wieprzowina 150g, sól, ogórek kiszony, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz)	150g		zraz wieprzowy (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz)	150g		zraz wieprzowy (duszona wieprzowina 150g, sól, ogórek kiszony, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz)	150g		zraz wieprzowy (duszona wieprzowina 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz)	150g		zraz drobiowy (duszony drób 150g, sół, olej rzepakowy 5g, zioła, pieprz)	150g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mix sałat z sosem winegret (sok z cytryny, olej, sól, musztarda, miód, zioła)	150g	GOR	kalafior z wody	150g		mix sałat z sosem winegret (sok z cytryny, olej, sól, musztarda, mód, zioła)	150g	GOR	kalafior z wody	150g		kalafior z wody	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
LA	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser typu włoskiego plastry	60g	MLEK	**ser** typu włoskiego plastry	60g	MLEK	**ser** typu włoskiego plastry	60g	MLEK	**ser** typu włoskiego plastry	60g	MLEK	**ser** typu włoskiego plastry	60g	MLEK
	schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g	
PN							**jogurt** pitny naturalny	200ml	MLEK	**jogurt** pitny naturalny	200ml	MLEK			

energia (kcal)	2 058	2 057	2 276	2 273	2 084
białko (g)	97	99,3	114,1	120,4	99,9
tłuszcze ogółem (g)	79,4	79,9	81,3	79,7	51,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	30,9	31	31,3	21,1
węglowodany ogółem (g)	272,3	276,1	287,3	272,4	281,3
mono i disacharydy (g)	59,7	59,9	59,5	55,7	56,4
błonnik (g)	26	26	40,6	26	35,8
sód	2114,6	3041,2	3211,4	2236,7	3156,2

ŚRODA 14.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	pasta twarogowa z rzodkiewką (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z rzodkiewką (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, rzodkiewka, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz)	100g	MLEK	pasta twarogowa z koperkiem (**twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, koper, sól, pieprz)	80g	MLEK
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g	
2Ś							mandarynka	100g		mus owocowy b/c	100g				
BIA	barszcz czerwony z ziemniakami (buraki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zmieniaki)	300g	SEL	barszcz czerwony z ziemniakami (buraki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zmieniaki)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, **seler**, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	SEL	barszcz czerwony z ziemniakami (buraki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, zmieniaki)	300g	SEL	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, **seler**, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	SEL
	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, szpinak, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)	250g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, szpinak, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)	250g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, twaróg 50g, szpinak, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)	250g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, szpinak, jaja 30g, olej rzepakowy 5g)	250g	PSZ, JAJ, MLEK	pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, twaróg 50g, szpinak, jaja 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)	60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	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		marchewka baby z wody	90g		rzodkiewka	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
ŁAJ	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego (**ser** kanapkowy odtłuszczony, **jogurt** naturalny, pietruszka nać, sól, pieprz)	80g	MLEK
	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka **pszenna**, koper, **jaja**)	120g (30g,60g,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			

energia (kcal)	2 188	2 174	2 343	2 337	2 118
białko (g)	108,3	108,3	131,1	135,5	111,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	24,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

CZWARTEK 15.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
	pomidorki koktajlowe	90g		pomidorki koktajlowe	90g		pomidorki koktajlowe	90g		pomidorki koktajlowe	90g		pomidorki koktajlowe	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek wiejski	100g	MLEK	**serek** wiejski	100g	MLEK	**serek** wiejski	100g	MLEK	**serek** wiejski	100g	MLEK	**serek** wiejski	100g	MLEK
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g	
2Ś							gruszka	150g		mus owocowy b/c	150g				
	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	
ŁAI	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			

energia (kcal)	2 043	2 013	2 287	2 294	2 079
białko (g)	104	105,1	138	144,1	109,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	55,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

PIĄTEK 16.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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 **sezam**owa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	60g		hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
2Ś							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
BIA	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
ŁAI	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
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
PN							**jogurt** naturalny	150ml	MLEK	**jogurt** naturalny	150ml	MLEK			

energia (kcal)	2 211	2 216	2 283	2 283	2 199
białko (g)	106,8	106,9	108,6	119,3	105,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6	67,2	72,8	71,4	58,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3	28,1	28,9	29,2	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3	314,5	332	317,4	321
mono i disacharydy (g)	58,5	59,1	50,9	57,1	59,8
błonnik (g)	35,5	35,8	53,3	38,7	46,1
sód	3105,7	3545,8	3275,7	3183,4	3168,6

SOBOTA 17.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (skrót
ŚNIADANIE	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 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	
	jajecznica na maśle (**jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**jajecznica na maśle (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**serek** kanapkowy	60g	MLEK
	szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g	
2ŚNIADANIE							jabłko	1 szt		jabłko	1 szt				
OBIAD	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, zieminaki, 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 marchwii i jabłka (marchew, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		marchew duszona z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g		surówka z marchwii i jabłka (marchew, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		marchew duszona z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g		marchew duszona z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	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			
ŁAKOWY	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		burak plastry	90g		ogórek zielony	90g		burak plastry	90g		burak plastry	90g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	mozzarella plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK
	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mięso drobiowe, **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 (mięso drobiowe, **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 (mięso drobiowe, **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 (mięso drobiowe, **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 (mięso drobiowe, **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	138,1	145,5	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	27,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

NIEDZIELA 18.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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 zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
AD	**serek** wiejski z koperkiem	100g	MLEK	**serek wiejski** z koperkiem	100g	MLEK	**serek wiejski** z koperkiem	100g	MLEK	**serek wiejski** z koperkiem	100g	MLEK	**serek wiejski** z koperkiem	100g	MLEK
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka), **jajka**, kasza **manna**, sól, pieprz, gałka muszkatołowa)	60g	PSZ, JAJ, SEL
2Ś							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 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
BIA	smażone bitki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, jajko, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszone bitki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	smażone bitki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, jajko, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszone bitki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ	duszone bitki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka **pszenna**, **jajko**, olej, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, JAJ
	kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna** razowa, **jaja**, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól)	200g	PSZ, JAJ	kopytka (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól)	200g	PSZ, JAJ
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty odtłuszczony 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 czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		papryka czerwona	90g		burak gotowany kostka	90g		burak gotowany kostka	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
LA	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK
	pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	RYB, MLEK	pasta rybna z makreli (**makrela** w sosie własnym, **ser** sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g,5g, 5g)	RYB, MLEK
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 033	2 018	2 225	2 229	2 052
białko (g)	107,5	107,3	119,2	126,3	100,4
tłuszcze ogółem (g)	62,5	63	68,8	67,1	54,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5	25,3	26,1	26,1	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7	287,2	306,4	297,1	292,1
mono i disacharydy (g)	51,6	52,6	54	50,7	53,5
błonnik (g)	30,5	29,9	48,3	34,3	41,7
sód	2333,3	3 240,80	2503,4	1441,3	3 419,90

PONIEDZIAŁEK 19.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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 plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek 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	
ZS							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
DAN	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (wieprzowina 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, marchew, sól, pieprz)	300g	SEL	sos boloński z duszonym mięsem (drób 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pomidory w puszce, 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
	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	150g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	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
DAN	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	
	kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g	
	ser żółty	80g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	80g	MLEK	**ser** żółty	80g	MLEK	**ser** żółty	80g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	80g	MLEK
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			
energia (kcal)	2 043			2 013			2 287			2 294			2 079		
białko (g)	104			105,1			138			144,1			109,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			49,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9			56,2			56,8			57,9			56,3		
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 20.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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	
	pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g		pierś z indyka gotowana	60g	
	serek grani z ziołami	80g	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
2Ś							jabłko	1szt		mus owocowy b/c	200g				
OBIAD	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny** razowy, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL	minestrone (fasolka szparagowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, **seler** naciowy, marchew, pietruszka, pomidor, koper, pietruszka nać, makaron **pszenny**, sól, pieprz)	300g	PSZ, MLEK, SEL
	polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie tymiankowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie tymiankowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie tymiankowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie tymiankowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		polędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie tymiankowym (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, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK			
ŁAD	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 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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9	32,8	33,1	32,8
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3	290,3	276,1	284,9
mono i disacharydy (g)	56	57	51,3	58,1	58,8
błonnik (g)	21,5	20,9	36,4	22,3	32,1
sód	2064,4	2971,9	3189	2237,6	3157,5

ŚRODA 21.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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	
	parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa z wody	120g		parówka drobiowa 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
2Ś							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
BIA	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, zioła)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** razowa 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, cebula, olej rzepakowy 5g, zioła)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła)	200g	PSZ, JAJ	pierogi z mięsem z wody (mąka **pszenna** 70g, mięso wieprzowe mielone 50g, **jaja** 30g, olej rzepakowy 5g, zioła)	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		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			
ŁAK	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	
PN							**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
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	51,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

CZWARTEK 22.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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 plastekach gotowana	90g		ogórek zielony	90g		marchew w plastekach gotowana	90g		marchew w plastekach gotowana	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek wiejski z ziołami	80g	MLEK	**serek wiejski** z ziołami	80g	MLEK	**serek wiejski** z ziołami	80g	MLEK	**serek wiejski** z ziołami	80g	MLEK	**serek wiejski** z ziołami	80g	MLEK
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
ZŚ							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
BIA	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	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło**	60g	PSZ, ŻYT, MLEK			
LAK	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		marchewka baby z wody	90g		papryka żółta	90g		marchewka baby z wody	90g		marchewka baby z wody	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z **tuńczyki**em z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (**jogurt** naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK	sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	JAJ, RYB, MLEK
	mozzarella plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 261	2 229	2 202	2 320	2 159
białko (g)	99,7	99,5	101,3	107,9	102,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1	71,6	72,2	76,2	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1	26	26	27,3	25,4
węglowodany ogółem (g)	318,5	313	313,5	315,9	303,1
mono i disacharydy (g)	50,3	51,3	52,7	49,5	52,2
błonnik (g)	26,1	25,4	42,6	29,3	36
sód	2019,3	2926,8	2189,3	1125,1	3105,8

PIĄTEK 23.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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 drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jaja na twardo	100g	JAJ, MLEK	**jaja** na miękko	100g	JAJ	**jaja** na twardo	100g	JAJ, MLEK	**jaja** na miękko	100g	JAJ	**jaja** na miękko	100g	JAJ
2Ś							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 brokułowa (brokuł 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 brokułowa (brokuł 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać)	300g	SEL	zupa brokułowa (brokuł 100g, ziemniaki 100g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, nać)	300g	SEL
BIA	kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, **bułka** tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **pszenno-żytnie razowe** 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **pszenno-żytnie** 30g, **ser** żółty odtłuszczony 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
ŁA	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		burak plastry	90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g		burak plastry	90g		burak plastry	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
	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	SEL, SOJ
P N							**kefir**	150g	MLEK	**kefir**	150g	MLEK			

energia (kcal)	2 062	2 045	2 305	2 366	2 047
białko (g)	102	102	122,5	126,9	103,9
tłuszcze ogółem (g)	55,4	56	70,5	80,5	46,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8
sód	3487,6	3460,7	3657,7	2682,6	4571,8

SOBOTA 24.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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	
	serek wiejski	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK	**serek wiejski**	80g	MLEK
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
ŚNIADANIE							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
OBIAD	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
	pieczony kotlet jajeczny w sosie pietruszkowym (**jaja** 90g, kalafior, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny w sosie pietruszkowym (**jaja** 90g, kalafior, panier z ciecierzycy, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny w sosie pietruszkowym (**jaja** 90g, kalafior, panier z ciecierzycy, koper)	200g	JAJ	pieczony kotlet jajeczny w sosie pietruszkowym (**jaja** 90g, kalafior, panier z ciecierzycy, koper)	200g	PSZ, JAJ	pieczony kotlet jajeczny w sosie pietruszkowym (**jaja** 90g, kalafior, panier z ciecierzycy, koper)	200g	PSZ, JAJ
	ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g		ziemniak z wody z pietruszką	200g	
	surówka z selera i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól)	120g	SEL	**seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	SEL	surówka z **selera** i jabłka (**seler**, jabłko, olej rzepakowy, zioła, sól)	120g	SEL	**seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	SEL	**seler** duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, zioła	120g	SEL
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g		szynka z indyka kanapkowa	60g	
ŁAM	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	MLEK	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (szynka drobiowa gotowana 50g, marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, **jogurt** naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	MLEK
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
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6

NIEDZIELA 25.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
	papryka zółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka zółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	serek kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	100g	MLEK	**serek** kanapkowy z ziołami	100g	MLEK
	szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2Ś							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
BIA	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	SEL	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g,) z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń), z makaronem **pszennym** 150g	300g	PSZ, SEL
	trybowane udko kurczaka duszone w warzywach (mięso z kurczaka 100g, marchew, cukinia, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w warzywach (mięso z kurczaka 100g, marchew, cukinia, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w warzywach (mięso z kurczaka 100g, marchew, cukinia, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w warzywach (mięso z kurczaka 100g, marchew, cukinia, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ	trybowane udko kurczaka duszone w warzywach (mięso z kurczaka 100g, marchew, cukinia, liście szpinaku, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz)	200g	PSZ
	puree z ziemniaka i **selera**	200g	SEL	puree z ziemniaka i **selera**	200g	SEL	ziemniak z wody	200g		puree z ziemniaka i **selera**	200g	SEL	puree z ziemniaka i **selera**	200g	SEL
	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, **jogurt** naturalny 20g)	120g	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		mizeria na jogurcie (ogórek 100g, **jogurt** naturalny 20g)	120g	MLEK	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	PSZ, ŻYT, MLEK	pieczywo **przenno-żytnie** 30g, **ser** żółty odtłuszczony 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 marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, olej, sól)	90g	
LAI	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, dżem 30g, **jaja**, mleko 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, **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 (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK	naleśnik na parze z twarogiem (mąka **pszenna** 50g, **twaróg** półtłusty 50g, **jaja**, **mleko** 1, 5%, olej rzepakowy)	150g	PSZ, JAJ, MLEK
PN							**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
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2	21,1	21,6	21,7	21,3
węglowodany ogółem (g)	285,5	286,1	311,5	297,2	298
mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026 — **JADŁOSPIS EMC RCZ**

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
	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	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	80g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE
2Ś							sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml				
BIA	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pieczarki, ziemniaki, seler, pietruszka, nać)	300g	SEL	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,**seler**, 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	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, **bułka** tarta, zioła, 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, **bułka** tarta, zioła, 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, **bułka** tarta, zioła, 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, **bułka** tarta, zioła, 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, **bułka** tarta, zioła, sól, pieprz)	200g	PSZ, SEL
	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ
	sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, zioła)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g		tarty burak (olej rzepakowy, zioła, sól)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	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
ŁAI	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**, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK	pasta z twarogu (**twaróg**, **jogurt**, zioła, sól, pieprz)	60g	MLEK
PN							**jogurt** naturalny	150g	MLEK	**jogurt** naturalny	150g	MLEK			

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
sód	1907,3	2814,8	2423,8	1472,4	2993,9

WTOREK 27.10.2026			JADŁOSPIS EMC RCZ											
	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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
ŚNIADANIE	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g		szynka gotowana z indyka	60g	
	serek topiony	60g	MLEK	**serek** grani	60g	MLEK	**serek** topiony	60g	MLEK	**serek** grani	80g	MLEK	**serek** grani	60g	MLEK
2ŚNIADANIE							jabłko	1szt		jabłko	1szt				
OBIAD	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL	krupnik (ziemniaki 100g, kasza **jęczmienna** 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	300g	JĘCZ, SEL
	chilii con carne (duszona, mielona pierś z indyka, czerwona fasola, pomidory z puszki, papryka czerwona, cebula, olej)	200g		gulasz drobiowy duszony (pierś z indyka, marchew, pomidory z puszki, mąka pszenna, olej, zioła)	200g	PSZ	chilii con carne (duszona, mielona pierś z indyka, czerwona fasola, pomidory z puszki, papryka czerwona, cebula, olej)	200g		gulasz drobiowy duszony (pierś z indyka, marchew, pomidory z puszki, mąka pszenna, olej, zioła)	200g	PSZ	gulasz drobiowy duszony (pierś z indyka, marchew, pomidory z puszki, mąka pszenna, olej, zioła)	200g	PSZ
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
	surówka z pora i jabłka (por, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g		marchewka baby z wody (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g		surówka z pora i jabłka (por, jabłko, olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g		marchewka baby z wody (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g		marchewka baby z wody (olej rzepakowy, zioła, pieprz)	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, **ser** żółty 25g, sałata 5g, **masło** 5g)	60g	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
LAUNCH	ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		ogórek zielony	90g		plastry pieczonego buraka	90g		plastry pieczonego buraka	90g	
	sałata masłowa	10g		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	80g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK
	parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
PN							**kefir**	150ml	MLEK	**kefir**	150ml	MLEK			

energia (kcal)	2 043	2 013	2 287	2 294	2 079
białko (g)	104	105,1	138	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	51,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8

ŚRODA 28.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g		oliwki	90g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	jajecznica na maśle (**jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznica na parze **(jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	jajecznica na maśle **(jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	jajecznica na parze **(jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**serek** kanapkowy	60g	MLEK
	polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g	
ŚNIADANIE 2							gruszka	1szt		gruszka	1szt				
OBIAD	brokułowa z ziemniakami (brokuł 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, 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	brokułowa z ziemniakami (brokuł 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, **śmietanka**)	300g	MLEK, SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper)	300g	SEL	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, marchew, pietruszka, **seler**, burak, koper)	300g	SEL
	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	200g	SEL	duszone medialiony drobiowe (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, cebula, marchew, olej rzepakowy)	150g	SEL
	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ	kasza **bulgur**	150g	PSZ
	kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g		kalafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
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			
LAUNCH	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo **pszenno-żytnie**	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo **pszenne**	90g	PSZ	pieczywo **pszenne** razowe	90g	PSZ	pieczywo **pszenno-żytnie**	90g	PSZ, ŻYT	pieczywo **graham**	90g	PSZ
	masło extra	10g	MLEK	**masło** extra	10g	MLEK	**masło** extra	10g	MLEK	**masło** extra	10g	MLEK	**margaryna**	10g	MLEK
	ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		ogórek kiszony	90g		marchew gotowana, kostka	90g		marchew gotowana, kostka	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB	pasta rybna (**szprot** w pomidorach, sól, pieprz)	60g	RYB
	twaróg plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK
PODWIECZOREK							**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	59,5	56,5
błonnik (g)	32,1	31,8	47	33,2	43,8
sód	2625,8	3411,5	3780,6	2747,8	3633,1

CZWARTEK 29.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU(D05)		ALERGENY (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
	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	
	mozzarella kulki	80g	MLEK	**mozzarella** kulki	80g	MLEK	**mozzarella** kulki	80g	MLEK	**mozzarella** kulki	80g	MLEK	**mozzarella** kulki	80g	MLEK
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
2Ś							jabłko	1szt		jabłko	1szt				
OBIAD	krem dyniowo-ziemniaczany (dynia 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler**	300g	SEL	krem dyniowo-ziemniaczany (dynia 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler**	300g	SEL	krem dyniowo-ziemniaczany (dynia 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler**	300g	SEL	krem dyniowo-ziemniaczany (dynia 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler**	300g	SEL	krem dyniowo-ziemniaczany (dynia 100g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler**	300g	SEL
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL	gulasz drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso drobiowe 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka **pszenna** 2g, sól, zioła)	200g	PSZ, SEL
	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ	kasza **jęczmienna**	150g	JĘCZ
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	`120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym	`120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
	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			
KOLACJA	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	
	sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (**jogurt** naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron **pszenny** 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron **pszenny** razowy 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK	sałatka makaronowa (makaron **pszenny** 100g) z **tuńczykiem** z wody 80g, **jajkiem** na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie **jogurtowym** (**jogurt** naturalny 50g)	250g	PSZ, JAJ, RYB, MLEK
	mozzarella plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK	**mozzarella** plastry	60g	MLEK
PN							**kefir**	150ml	MLEK	**kefir**	150ml	MLEK			

energia (kcal)	2 095	2 069	2 288	2 295	2 129
białko (g)	99,5	101,1	108,3	114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4	68,7	74,6	73,2	52,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8	23,6	24,4	24,6	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7	298,1	321,4	308	312,9
mono i disacharydy (g)	49	50	41,4	58,7	51,8
błonnik (g)	33,1	32	50,9	37,3	45,4
sód	2930,6	3840,5	3100,7	2228,8	4055,1

PIĄTEK 30.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (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	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	80g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	jajecznica na maśle (**jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**jajecznica na maśle (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ, MLEK	**jajecznica na parze (jaja**, **masło**, sól, pieprz)	100g	JAJ	**serek** kanapkowy	60g	MLEK
2Ś							mandarynka	1szt		mandarynka	1szt				
OBIAD	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	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	300g	SEL
	kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	kotlet rybny smażony (**mintaj** 120g, (mąka **pszenna**, **jaja**, **bułka** tarta **pszenna**, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, PSZ, JAJ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ	pulpet rybny duszony w ziołach (**mintaj** 120g, **jaja**, kasza mann, mąka **pszenna** (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, **seler** korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	RYB, SEL, PSZ
	ryż biały	150		ryż biały	150		ryż brązowy	150		ryż biały	150		ryż biały	150	
	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
KOLACJA	**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	
	ser żółty	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty	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		żywiecka w plastrach	60g	
PN							**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
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	51,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3

SOBOTA 31.10.2026 — JADŁOSPIS EMC RCZ

	PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA (D02)		ALERGENY (skrót)	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		ALERGENY (skrót)	BOGATOBIAŁKOWA (D06)		ALERGENY (skrót)	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY (skrót)
ŚNIADANIE	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	
	hummus (ciecierzyca, pasta **sezam**owa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wieprzowa parzona	60g		hummus (ciecierzyca, pasta **sezam**owa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól)	60g	SEZ	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	60g	
	twaróg plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK	**twaróg** plastry	80g	MLEK	**twaróg** plastry	60g	MLEK
2Ś							banan zielony	1szt		banan	1szt				
OBIAD	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, zieminaki, marchew, pietruszka)	300g	PSZ, SEL
	sztuka mięsa (łopatka wieprzowa 120g, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek), cebula, olej)	150g		sztuka mięsa (łopatka wieprzowa 120g, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek), cebula, olej)	150g		sztuka mięsa (łopatka wieprzowa 120g, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek), cebula, olej)	150g		sztuka mięsa (łopatka wieprzowa 120g, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek), cebula, olej)	150g		pierś drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek), cebula, olej)	150g	
	pieczone ziemniaki	200g		pieczone ziemniaki	200g		pieczone ziemniaki	200g		pieczone ziemniaki	200g		pieczone ziemniaki	200g	
	gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		kafafior z wody	120g		kafafior z wody	120g	
	kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:							pieczywo **przenno-żytnie** razowe 30g, 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			
KOLACJA	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	
	capri plastry	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK	**ser** żółty	60g	MLEK	**ser** żółty	60g	MLEK	**ser** żółty odtłuszczony	60g	MLEK
	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE	polędwica z warzywami	60g	SEL, SOJ, MLE
PN							**jogurt naturalny**	200g	MLEK	**jogurt naturalny**	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
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4	71,9	70,9	51,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6	27,4	28	26,8
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5	327,1	312,8	328,4
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9	58,1	44,2	50,8
błonnik (g)	34,9	34,7	51,9	37,4	46,6
sód	2500,1	3405,2	3053,2	1965,2	3584,3