

PIĄTEK 16.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|--------------------------------------|---|---------------------------|---|---------------------|--|--------------------------|---------------|--------------------------|---|----------|---|
| S N I A D N I E | płatki owsiane błyskawiczne | 50g | płatki owsiane błyskawiczne | 50g | 1 | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 |
| | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | 7 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 |
| | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | pomidor | 60g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | ogórek zielony | 30g | marchew w plasterkach gotowana | 30g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| połudwica sopocka | 60g | połudwica sopocka | 60g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 | |
| serek kanapkowy bazyliowy | 60g | serek kanapkowy bazyliowy | 60g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 | |
| ZS | | | | | | | | | | | |
| O B I A D | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | jablko | 150g | 8 | jablko | 200g | 8 |
| | miruna duszona w warzywach (seler, marchew, pietruszka) | (100g, 30g,40g,30g) | miruna duszona w warzywach (seler, marchew, pietruszka) | (100g, 30g,40g,30g) | 5 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | ziemniaki puree | 200g | ziemniaki puree | 200g | 5 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | woda niegazowana | 250ml | woda niegazowana | 250ml | 5 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 1 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 |
| ogórek | 30g | ogórek | 30g | 1 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | |
| sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | |
| sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | |
| szynka drobiowa gotowana | 60g | szynka drobiowa gotowana | 60g | 7 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | zupa dyniowo-marchewkowa | 300g | 9 | |
| PN | jogurt naturalny | 90g | jogurt naturalny | 90g | 7 | jogurt naturalny | 90g | 7 | jogurt naturalny | 90g | 7 |

SOBOTA 17.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|--|--------------------|----------------------------|--|--------------------|----------------------------|--|--------------------|----------------------------|--|--------------------|--|--|--------------------|
| S N I A D A N I E | płatki jaglane błyskawiczne | 50g | 1 | płatki jaglane błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | | | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek zielony | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | ogórek zielony | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g |
| sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 80g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | |
| twaróg plastry półtłusty | 60g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 60g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 60g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 80g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 60g | |
| ZS | chałka | 50g | 1,3,7 | chałka | 50g | 1,3,7 | chałka, kefir | 150g | 1,3,7 | chałka | 150g | 1,3,7 | chałka | 50g |
| O B I A D | zupa ogórkowa | 300g | 9 | zupa ogórkowa | 300g | 9 | zupa ogórkowa | 300g | 9 | zupa ogórkowa | 300g | 9 | zupa ogórkowa | 300g |
| | kaszotto (kasza jęczmienna) z cukinią i tofu naturalnym marynowanym w ziołach prowansalskich | 300g | | kaszotto (kasza jęczmienna) z cukinią i tofu naturalnym marynowanym w ziołach prowansalskich | 300g | | kaszotto (kasza jęczmienna) z cukinią i tofu naturalnym marynowanym w ziołach prowansalskich | 300g | | kaszotto (kasza jęczmienna) z cukinią i tofu naturalnym marynowanym w ziołach prowansalskich | 350g | | kaszotto (kasza jęczmienna) z cukinią i tofu naturalnym marynowanym w ziołach prowansalskich | 300g |
| | | (100g, 100g, 100g) | 5 | | (100g, 100g, 100g) | 5 | | (100g, 100g, 100g) | 5 | | (150g, 100g, 100g) | 5 | | (100g, 100g, 100g) |
| | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 80g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek | 30g | | pastę z cukinii | 30g | | ogórek | 30g | | pastę z cukinii | 30g | | pastę z cukinii | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | ser caprese | 80g | 7 | ser caprese | 80g | 7 | ser caprese | 80g | 7 | ser caprese | 100g | 7 | ser caprese | 80g |
| pasztet drobiowy z kurcząt | 60g | | pasztet drobiowy z kurcząt | 60g | | pasztet drobiowy z kurcząt | 60g | | pasztet drobiowy z kurcząt | 80g | | pasztet drobiowy z kurcząt | 60g | |
| P N | jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne) | 150g | 1,3,7,8 | jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne) | 150g | 1,3,7,8 | jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne) | 150g | 1,3,7,8 | jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne) | 150g | 1,3,7,8 | jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne) | 150g |

NIEDZIELA 18.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|--|-------------------------|---------------|-------------------------|--|----------|---|
| S N I A D A N I E | płatki orkiszowe błyskawiczne | 50g | płatki orkiszowe błyskawiczne | 50g | 1 | herbata czarna | 250ml | 1 | herbata czarna | 250ml | 1 |
| | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | 7 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | pomidor | 60g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 |
| | oliwki czarne połówki | 30g | oliwki czarne połówki | 30g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| fritata ze szpinakiem baby i papryką czerwoną | 100g | fritata na parze ze szpinakiem baby | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| szynka wiejska gotowana | 60g | szynka wiejska gotowana | 60g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| ciasto drożdżowe | 50g | ciasto drożdżowe | 50g | 1,3,7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| rosół z makaronem | 300g | rosół z makaronem | 300g | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| filet z indyka duszony | 100g | filet z indyka duszony | 100g | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| sos koperkowy | 50g | sos koperkowy | 50g | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| puree z ziemniaka i marchwii | 200g (150g:50g) | puree z ziemniaka i marchwii | (150g:50g) | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| surówka z buraków z cebulką | 120g | buraczki gotowane | 120g | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| woda niegazowana | 250ml | woda niegazowana | 250ml | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 9 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| pieczywo pszenno-żytnie | 100g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| ogórek zielony | 30g | ogórek zielony | 30g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| kiełbasa szynkowa | 60g | kiełbasa szynkowa | 60g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| serek śmietankowy | 80g | serek śmietankowy | 80g | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |
| sok pomidorowy | 200ml | sok pomidorowy | 200ml | 7 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | |

PONIEDZIAŁEK 19.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄŁKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|---------------------------------------|----------|--------------------------|---------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------|----------|--|---------------------------------|-------|
| S N I A D A N I E | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | 1 | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | |
| | jogurt naturalny | 100g | 7 | jogurt naturalny | 100g | 7 | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | 1 | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 7 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| serek grani z pietruszką | 90g | 7 | serek grani z pietruszką | 90g | 7 | serek grani z pietruszką | 120g | 7 | serek grani z pietruszką | 90g | |
| szynka z indyka porzona | 60g | | szynka z indyka porzona | 60g | | szynka z indyka porzona | 80g | | szynka z indyka porzona | 60g | |
| ZS | | | | | | | jabłko | 150g | | | |
| O B I A D | zupa kalafiorowa ziemniakami | 300g | 9 | zupa kalafiorowa ziemniakami | 300g | 9 | zupa kalafiorowa ziemniakami | 300g | 9 | zupa kalafiorowa ziemniakami | 300g |
| | pulpet wołowy duszony w sosie własnym | 150g | | pulpet z indyka w sosie własnym | 150g | | pulpet z indyka w sosie własnym | 200g | | pulpet z indyka w sosie własnym | 150g |
| | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza jęczmienna | 150g | 1 | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza pęczak | 150g |
| | marchewka z jabłkiem | 120g | | marchew z groszkiem | 120g | | marchewka z jabłkiem | 120g | | marchew z groszkiem | 120g |
| kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | | kompot b/c owocowy b/c | 250ml | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | posta jajeczna na jogurcie | 100g | 4 | posta jajeczna na jogurcie | 100g | 4 | posta jajeczna na jogurcie | 120g | 4 | posta jajeczna na jogurcie | 100g |
| | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 60g | | parówka wieprzowa z wody | 80g | | parówka wieprzowa z wody | 60g |
| PM | serek homogenizowany | 100g | 7 | serek homogenizowany | 100g | 7 | serek homogenizowany | 100g | 7 | serek homogenizowany | 100g |

WTOREK 20.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄŁKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|---|----------|--------------------------|---|--|--------------------------|---|----------|---|---|-------|
| S N I A D A N I E | płatki kukurydziane | 50g | 1 | płatki kukurydziane | 50g | 1 | | | | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | papryka żółta | 30g | | marchew w plasterkach gotowana | 30g | | papryka żółta | 30g | | marchew w plasterkach gotowana | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 60g | 7 | mozzarella | 80g | 7 | mozzarella | 60g | |
| domowa szynka z kurczaka | 60g | | domowa szynka z kurczaka | 60g | | domowa szynka z kurczaka | 80g | | domowa szynka z kurczaka | 60g | |
| ZS | | | | | | 8 | mandarynka | 80g | | | |
| O B I A D | zupa koperkowa z ziemniakami | 300g | | zupa koperkowa z ziemniakami | 300g | | zupa koperkowa z ziemniakami | 300g | | zupa koperkowa z ziemniakami | 300g |
| | łopatka duszona w sosie własnym | 150g | 1 | łopatka duszona w sosie własnym | 150g | 1 | łopatka duszona w sosie własnym | 200g | 1 | łopatka duszona w sosie własnym | 150g |
| | ryż brązowy | 150g | | ryż biały | 150g | | ryż biały | 150g | | ryż biały | 150g |
| | surówka z cukinii z czarnuszką | 100g | | surówka z cukinii z czarnuszką | 100g | | surówka z cukinii z czarnuszką | 100g | | surówka z cukinii z czarnuszką | 100g |
| herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek zielony | 30g | | pastą z pieczonej dyni | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pastą z pieczonej dyni | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | pastą z sardynek w sosie własnym z ziołami włoskimi | 80g | 4 | pastą z sardynek w sosie własnym z ziołami włoskimi | 80g | 4 | pastą z sardynek w sosie własnym z ziołami włoskimi | 80g | 4 | pastą z sardynek w sosie własnym z ziołami włoskimi | 80g |
| | twaróg plastry półtłusty | 60g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 60g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 100g | 7 | twaróg plastry półtłusty | 60g |
| PN | jogurt pitny naturalny | 150ml | | jogurt pitny naturalny | 150ml | | jogurt pitny naturalny | 150ml | | jogurt pitny naturalny | 150ml |

ŚRODA 21.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | ALERGENY |
|---|---|-------|-----------------------------|----------------------------------|-------|----------------------------|--|-------|----------------------------|---|-------|----------------------------|---|-------|----------|
| S N I A D A N I E | płatki wielozbożowe błyskawiczne | 50g | 1 | płatki wielozbożowe błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | | | | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek zielony | 30g | | plastry parzonej cukinii | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry parzonej cukinii | 30g | | plastry parzonej cukinii | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| serek kanapkowy z chrzanem | 60g | 7 | serek kanapkowy z koperkiem | 60g | 7 | serek kanapkowy z chrzanem | 60g | 7 | serek kanapkowy z chrzanem | 80g | 7 | serek kanapkowy z chrzanem | 60g | 7 | |
| szynka wieprzowa | 60g | | szynka wieprzowa | 60g | | szynka wieprzowa | 60g | | szynka wieprzowa | 80g | | szynka wieprzowa | 60g | | |
| ZS | | | | | | | ciastko owsiane | 80g | 2 | ciastko owsiane | 80g | 2 | | | |
| O B I A D | zupa jarzynowa z ziemniakami | 300g | | zupa jarzynowa z ziemniakami | 300g | | zupa jarzynowa z ziemniakami | 300g | | zupa jarzynowa z ziemniakami | 300g | | zupa jarzynowa z ziemniakami | 300g | |
| | pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką | 250g | 1,3,7 | pierogi z mięsem gotowane | 250g | 1,3,7 | pierogi z mąki razowej z mięsem gotowane okraszone cebulką | 250g | 1,3,7 | pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką | 250g | 1,3,7 | pierogi z mięsem gotowane | 250g | 1,3,7 |
| | surówka z białej kapusty z marchewką | 120g | | młoda marchewka z wody | 120g | | surówka z białej kapusty z marchewką | 120g | | młoda marchewka z wody | 120g | | młoda marchewka z wody | 120g | |
| | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | |
| K O L A C J A P | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek zielony | 30g | | pastę z pieczonego buraka | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pastę z pieczonego buraka | 30g | | pastę z pieczonego buraka | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | ser włoski | 60g | 7 | ser włoski | 60g | 7 | ser włoski | 60g | 7 | ser włoski | 80g | 7 | ser włoski | 60g | 7 |
| połędwica drobiowa | 60g | | połędwica drobiowa | 60g | | połędwica drobiowa | 60g | | połędwica drobiowa | 80g | | połędwica drobiowa | 60g | | |
| PN | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 150ml | 7 | kefir | 200ml | 7 | kefir | 150ml | 7 |

CZWARTEK 22.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄŁKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|-----------------------------------|----------|-----------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|----------|---|-----------------------------------|-------|
| S N I A D A N I E | płatki orkiszowe błyskawiczne | 50g | 1 | płatki orkiszowe błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | |
| | jogurt naturalny | 100g | 7 | jogurt naturalny | 100g | 7 | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| twarożek z pietruszką | 60g | 7 | twarożek z pietruszką | 60g | 7 | twarożek z pietruszką | 80g | 7 | twarożek z pietruszką | 60g | |
| z | pasta mięsna | 60g | | pasta mięsna | 60g | | pasta mięsna | 80g | | pasta mięsna | 60g |
| | | | | | | | jabłko | 120g | | | |
| O B I A D | pomidorowa z makaronem | 300g | 9 | pomidorowa z makaronem | 300g | 9 | pomidorowa z makaronem | 300g | 9 | pomidorowa z makaronem | 300g |
| | gulasz drobiowy z piersi kurczaka | 150g | 4 | gulasz drobiowy z piersi kurczaka | 150g | 4 | gulasz drobiowy z piersi kurczaka | 200g | 4 | gulasz drobiowy z piersi kurczaka | 150g |
| | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g | | ziemniaki z koperkiem | 200g |
| | zielona fasolka z wody | 120g | | zielona fasolka z wody | 120g | | zielona fasolka z wody | 120g | | zielona fasolka z wody | 120g |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml |
| K O B L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | hummus buraczkowy | 60g | 6 | hummus buraczkowy | 60g | 6 | hummus buraczkowy | 80g | 6 | hummus buraczkowy | 60g |
| | szynka parzona wieprzowa | 60g | | szynka parzona wieprzowa | 60g | | szynka parzona wieprzowa | 80g | | szynka parzona wieprzowa | 60g |
| PN | sok wielowarzywny | 200ml | | sok wielowarzywny | 200ml | | sok wielowarzywny | 200ml | | sok wielowarzywny | 200ml |

PIĄTEK 23.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | | |
|---|--|----------|---------------------------------|---|--|---------------------------------|--|----------|--|---|-------|-------|
| S N I A D A N I E | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | 1 | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | 1 | płatki jęczmienne błyskawiczne | 50g | 1 | |
| | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | |
| | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | |
| | kajzerka razowa | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 |
| | ogórek zielony | 30g | 7 | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | 7 | ogórek zielony | 30g | 7 | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną | 30g | 7 |
| | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 |
| twarożek z suszonymi pomidorami | 60g | 7 | twarożek z suszonymi pomidorami | 60g | 7 | twarożek z suszonymi pomidorami | 60g | 7 | twarożek z suszonymi pomidorami | 60g | 7 | |
| szynka kanapkowa wieprzowa | 60g | 7 | szynka kanapkowa wieprzowa | 60g | 7 | szynka kanapkowa wieprzowa | 60g | 7 | szynka kanapkowa wieprzowa | 60g | 7 | |
| ZS | | | | | | mandarynka | 80g | | mandarynka | 80g | | |
| O B I A D | zupa ziemniaczana | 300g | zupa ziemniaczana | 300g | 9 | zupa ziemniaczana | 300g | 9 | zupa ziemniaczana | 300g | 9 | |
| | dorsz w sosie teriyaki z sezamem | 150g | 4 | dorsz w sosie teriyaki z sezamem | 150g | 4 | dorsz w sosie teriyaki z sezamem | 200g | 4 | dorsz w sosie teriyaki z sezamem | 150g | 4 |
| | ryż jaśminowy | 150g | 4 | ryż jaśminowy | 150g | 4 | ryż jaśminowy | 150g | 4 | ryż jaśminowy | 150g | 4 |
| | fasolka zielona z wody | 120g | 4 | fasolka zielona z wody | 120g | 4 | fasolka zielona z wody | 120g | 4 | fasolka zielona z wody | 120g | 4 |
| woda niegazowana | 250ml | 4 | woda niegazowana | 250ml | 4 | woda niegazowana | 250ml | 4 | woda niegazowana | 250ml | 4 | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 |
| | ogórek zielony | 30g | 7 | pasta z młodej marchewki z czarnuszką | 30g | 7 | ogórek zielony | 30g | 7 | pasta z młodej marchewki z czarnuszką | 30g | 7 |
| | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 |
| | pasta z fety | 60g | 7 | pasta z twarogu | 60g | 7 | pasta z fety | 60g | 7 | pasta z fety | 60g | 7 |
| | fritata z szynką, cukinią i szpinakiem | 100g | 1,3,7 | fritata z szynką, cukinią i szpinakiem | 100g | 1,3,7 | fritata z szynką, cukinią i szpinakiem | 100g | 1,3,7 | fritata z szynką, cukinią i szpinakiem | 100g | 1,3,7 |
| PN | | | | | | maślanka | 150ml | 7 | maślanka | 150ml | 7 | |
| | maślanka | 150ml | 7 | maślanka | 150ml | 7 | maślanka | 200ml | 7 | maślanka | 150ml | 7 |

SOBOTA 24.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIĄŁKOWA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | ALERGENY |
|---|--|---------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|----------|
| S N I A D A N I E | płatki gryczane błyskawiczne | 50g | 1 | płatki gryczane błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | | | | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | |
| sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | |
| serek grani z kiszonym ogórkiem | 60g | | serek grani z kiszonym ogórkiem | 60g | | serek grani z kiszonym ogórkiem | 60g | | serek grani z kiszonym ogórkiem | 80g | | serek grani z kiszonym ogórkiem | 60g | | |
| szynka tostowa z kurczaka | 60g | | szynka tostowa z kurczaka | 60g | | szynka tostowa z kurczaka | 60g | | szynka tostowa z kurczaka | 80g | | szynka tostowa z kurczaka | 60g | | |
| ZS | chałka | 50g | 1,3,7 | chałka | 50g | 1,3,7 | chałka, kefir | 150g | ,3,7 | chałka, kefir | 150g | ,3,7 | chałka | 50g | 1,3,7 |
| O B I A D | zupa brokułowa | 300g | 9 | zupa brokułowa | 300g | 9 | zupa brokułowa | 300g | 9 | zupa brokułowa | 300g | 9 | zupa brokułowa | 300g | 9 |
| | kolorowy gulasz z tofu (cukinia, marchew, pietruszka, pomidor) | 250g (100g, 50g, 30g, 40g, 30g) | 6 | kolorowy gulasz z tofu (cukinia, marchew, pietruszka, pomidor) | 250g (100g, 50g, 30g, 40g, 30g) | 6 | kolorowy gulasz z tofu (cukinia, marchew, pietruszka, pomidor) | 250g (100g, 50g, 30g, 40g, 30g) | 6 | kolorowy gulasz z tofu (cukinia, marchew, pietruszka, pomidor) | 250g (100g, 50g, 30g, 40g, 30g) | 6 | kolorowy gulasz z tofu (cukinia, marchew, pietruszka, pomidor) | 250g (100g, 50g, 30g, 40g, 30g) | 6 |
| | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza jagłana | 150g | 1 | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza jagłana | 150g | 1 | kasza jagłana | 150g | 1 |
| kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki | 30g | | pasta z pieczonej dynii i marchewki | 30g | |
| | roszponka | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | mozzarella kulki z pastą pietruszkowa | 100g (80g, 20g) | 7 | mozzarella kulki z pastą pietruszkowa | 100g (80g, 20g) | 7 | mozzarella kulki z pastą pietruszkowa | 100g (80g, 20g) | 7 | mozzarella kulki z pastą pietruszkowa | 100g (80g, 20g) | 7 | mozzarella kulki z pastą pietruszkowa | 100g (80g, 20g) | 7 |
| połędwica sopocka | 60g | | połędwica sopocka | 60g | | połędwica sopocka | 60g | | połędwica sopocka | 80g | | połędwica sopocka | 60g | | |
| PN | jogurt naturalny z siemieniem | 150ml | 7 | jogurt naturalny z siemieniem | 150ml | 7 | jogurt naturalny z siemieniem | 150ml | 7 | jogurt naturalny z siemieniem | 150ml | 7 | jogurt naturalny z siemieniem | 150ml | 7 |

NIEDZIELA 25.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAWIALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | | |
|---|---|----------------------------|----------------------------|---|--|---------------------------|---|----------------------------|--|---|----------------------------|---|
| S N I A D A N I E | płatki żytnie błyskawiczne | 50g | płatki żytnie błyskawiczne | 50g | płatki żytnie błyskawiczne | 50g | płatki żytnie błyskawiczne | 50g | płatki żytnie błyskawiczne | 50g | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | | |
| | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek kiszony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | |
| sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | |
| żółty ser | 60g | 7 | ser żółty odtuszczone | 60g | 7 | żółty ser | 90g | 7 | ser żółty odtuszczone | 60g | 7 | |
| szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | szynka wieprzowa gotowana | 60g | | |
| ZS | ciasto drożdżowe | 50g | 2 | ciasto drożdżowe | 50g | 2 | ciasto drożdżowe | 150g | 2 | ciasto drożdżowe | 50g | 2 |
| O B I A D | rosół z makaronem | 300g | 9 | rosół z makaronem | 300g | 9 | rosół z makaronem | 300g | 9 | rosół z makaronem | 300g | 9 |
| | szarpana wieprzowina | 100g | | szarpana wieprzowina | 100g | | szarpana wieprzowina | 120g | | szarpana wieprzowina | 100g | |
| | kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) | 150g (100g, 20g, 10g, 20g) | 1 | kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) | 150g (100g, 20g, 10g, 20g) | 1 | kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) | 150g (100g, 20g, 10g, 20g) | 1 | kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) | 150g (100g, 20g, 10g, 20g) | 1 |
| | tarta marchewka z jabłkiem | 120g | | duszona marchewka z jabłkiem | 120g | | tarta marchewka z jabłkiem | 120g | | tarta marchewka z jabłkiem | 120g | |
| | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek zielony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | | ogórek zielony | 30g | | ogórek kiszony bez skórki | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | pastę twarogową z chrzanem | 90g | 7 | pastę twarogową | 90g | 7 | pastę twarogową z chrzanem | 120g | 7 | pastę twarogową z chrzanem | 90g | 7 |
| pasztet wieprzowy | 60g | | pasztet wieprzowy | 60g | | pasztet wieprzowy | 60g | | pasztet wieprzowy | 60g | | |
| PN | jogurt pitny skyr | 100ml | jogurt pitny skyr | 100ml | jogurt pitny skyr | 100ml | jogurt pitny skyr | 100ml | jogurt pitny skyr | 100ml | | |

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|--|--------------------------|--|----------|--|--|----------------|--------------------------|--|----------|---|
| S N I A D A N I E | płatki ryżowe błyskawiczne | 50g | płatki ryżowe błyskawiczne | 50g | 1 | płatki ryżowe błyskawiczne | 50g | 1 | płatki ryżowe błyskawiczne | 50g | 1 |
| | mleko 1,5% | 200ml | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 |
| | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 |
| | ogórek zielony | 30g | marchewka baby z wody | 30g | 7 | ogórek zielony | 30g | 7 | marchewka baby z wody | 30g | 7 |
| | sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 |
| serek śmietankowy | 60g | serek śmietankowy | 60g | 7 | serek śmietankowy | 60g | 7 | serek śmietankowy | 60g | 7 | |
| indyk gotowany | 60g | indyk gotowany | 60g | 7 | indyk gotowany | 60g | 7 | indyk gotowany | 60g | 7 | |
| ZS | | | | | | | | | | | |
| O B I A D | barszcz ukraiński | 300g | barszcz ukraiński | 300g | 9 | barszcz ukraiński | 300g | 9 | barszcz ukraiński | 300g | 9 |
| | mielony z indyka duszony w sosie na ziołach włoskich | 150g | mielony z indyka duszony w sosie na ziołach włoskich | 150g | 4 | mielony z indyka duszony w sosie na ziołach włoskich | 150g | 4 | mielony z indyka duszony w sosie na ziołach włoskich | 150g | 4 |
| | ziemniaki pieczone drobna kostka | 200g | ziemniaki | 200g | 9 | ziemniaki pieczone drobna kostka | 200g | 9 | ziemniaki | 200g | 9 |
| | surówka z selera i jabłka | 120g | seler duszony z jabłkiem | 120g | 9 | surówka z selera i jabłka | 120g | 9 | seler duszony z jabłkiem | 120g | 9 |
| woda niegazowana | 250ml | woda niegazowana | 250ml | 9 | woda niegazowana | 250ml | 9 | woda niegazowana | 250ml | 9 | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 | herbata czarna | 250ml | 7 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 | pomidor | 60g | 7 |
| | ogórek zielony | 30g | pasta z buraka z zieloną pietruszką | 30g | 7 | ogórek zielony | 30g | 7 | pasta z buraka z zieloną pietruszką | 30g | 7 |
| | sałata zielona | 10g | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 | sałata zielona | 10g | 7 |
| | pasta z tofu naturalnego i suszonych pomidorów | 60g | pasta z tofu naturalnego i suszonych pomidorów | 60g | 7 | pasta z tofu naturalnego i suszonych pomidorów | 60g | 7 | pasta z tofu naturalnego i suszonych pomidorów | 60g | 7 |
| szynka parzona wieprzowa | 60g | szynka parzona wieprzowa | 60g | 7 | szynka parzona wieprzowa | 60g | 7 | szynka parzona wieprzowa | 60g | 7 | |
| PN | | | | | | | | | | | |
| | ciastko zbożowe | 50g | ciastko zbożowe | 50g | 1 | ciastko zbożowe | 50g | 1 | ciastko zbożowe | 50g | 1 |

WTOREK 27.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|---|----------|---------------------------|---|---|---------------------------|---|----------|---|---|-------|
| S N I A D A N I E | płatki owsiane błyskawiczne | 50g | 1 | płatki owsiane błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | |
| | jogurt naturalny | 100g | 7 | jogurt naturalny | 100g | 7 | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek zielony | 30g | | marchewka baby z wody | 30g | | ogórek zielony | 30g | | marchewka baby z wody | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| serek wiejski z koperkiem | 60g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 60g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 80g | 7 | serek wiejski z koperkiem | 60g | |
| połudwica drobiowa | 60g | | połudwica drobiowa | 60g | | połudwica drobiowa | 80g | | połudwica drobiowa | 60g | |
| ZS | | | | | | 7 | banan | 150g | 7 | | |
| O B I A D | zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) | 300g | 9 | zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) | 300g | 9 | zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) | 300g | 9 | zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) | 300g |
| | tybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym | 150g | 4 | tybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym | 150g | 4 | tybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym | 200g | 4 | tybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym | 150g |
| | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza jęczmienna | 150g | 1 | kasza pęczak | 150g | 1 | kasza pęczak | 150g |
| | surówka z kapusty pekińskiej | 120g | | buraczki | 120g | | surówka z kapusty pekińskiej | 120g | | surówka z kapusty pekińskiej | 120g |
| herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | | herbata owocowa | 250ml | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek zielony | 30g | | pastę z cukinii z kolendrą | 30g | | ogórek zielony | 30g | | pastę z cukinii z kolendrą | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | serek homogenizowany śmietankowy | 60g | 7 | serek homogenizowany śmietankowy | 60g | 7 | serek homogenizowany śmietankowy | 80g | 7 | serek homogenizowany śmietankowy | 60g |
| parówka z wody | 60g | | parówka z wody | 60g | | parówka z wody | 80g | | parówka z wody | 60g | |
| PN | jogurt z nasionami chia | 100g | 7 | jogurt z nasionami chia | 100g | 7 | jogurt z nasionami chia | 150g | 7 | jogurt z nasionami chia | 100g |

ŚRODA 28.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------|--|---------------------------|---|--|---------------------------|
| S N I A D A N I E | płatki jaglane błyskawiczne | 50g | 1 | płatki jaglane błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | |
| | mleko 1,5% | 200ml | 7 | mleko 1,5% | 200ml | 7 | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | ogórek zielony | 30g | | plastry parzonej cukinii | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry parzonej cukinii | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| jajko na twardo | 90g | | jajko na miękko | 90g | 3 | jajko na twardo | 90g | 3 | jajko na miękko | 90g | |
| szynka z kurczaka parzona | 60g | | szynka z kurczaka parzona | 60g | | szynka z kurczaka parzona | 80g | | szynka z kurczaka parzona | 60g | |
| ZS | | | | | | | jabłko | 150g | | | |
| O B I A D | krupnik z kaszą jęczmienną | 300g | 9 | krupnik z kaszą jęczmienną | 300g | 9 | krupnik z kaszą jęczmienną | 300g | 9 | krupnik z kaszą jęczmienną | 300g |
| | pierogi ruskie z wody z cebulką | 250g | 1,3,7 | pierogi z mięsem gotowane | 200g | 1,3,7 | pierogi z mąki razowej z mięsem gotowane okraszone cebulką | 200g | 1,3,7 | pierogi z mięsem gotowane | 200g |
| | warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) | 200g (50g, 50g, 50g, 50g) | | warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) | 200g (50g, 50g, 50g, 50g) | | warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) | 200g (50g, 50g, 50g, 50g) | | warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) | 200g (50g, 50g, 50g, 50g) |
| | sos tzatziki na jogurcie | 100g | 7 | maślanka | 100g | 7 | sos tzatziki na jogurcie | 100g | 7 | sos tzatziki na jogurcie | 100g |
| kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | | kompot b/c owocowy | 250ml | |
| K O L A C J | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g |
| | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g | | oliwki czarne połówki | 30g |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g |
| | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 60g | 7 | ser typu włoskiego plastry | 100g |
| szynka wieprzowa z kotta | 60g | | szynka wieprzowa z kotta | 60g | | szynka wieprzowa z kotta | 60g | | szynka wieprzowa z kotta | 60g | |
| PN | muffina bananowa | 100g | 1,3,7 | razowa muffina bananowa | 100g | 1,3,7 | muffina bananowa | 100g | 1,3,7 | muffina bananowa | 100g |

CZWARTEK 29.02.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



| | PODSTAWOWA | | ALERGENY | ŁATWOSTRAWNA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | ALERGENY | BOGATOBIĄLKOWA | | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | ALERGENY |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|----------|
| S N I A D A N I E | płatki wielozbożowe błyskawiczne | 50g | 1 | płatki wielozbożowe błyskawiczne | 50g | 1 | | | | | | | | | |
| | jogurt naturalny | 100g | 7 | jogurt naturalny | 100g | 7 | | | | | | | | | |
| | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | ogórek zielony | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | | plastry buraka gotowanego z pietruszką | 30g | |
| sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | |
| serek grani z lubczykiem | 60g | 7 | serek grani z lubczykiem | 60g | 7 | serek grani z lubczykiem | 60g | 7 | serek grani z lubczykiem | 100g | 7 | serek grani z lubczykiem | 60g | 7 | |
| pasta mięsna | 80g | | pasta mięsna | 80g | | pasta mięsna | 80g | | pasta mięsna | 100g | | pasta mięsna | 80g | | |
| ZS | | | | | | | maślanka | 200g | 7 | maślanka | 200g | 7 | | | |
| O B I A D | zacierkowa | 300g | 9 | zacierkowa | 300g | 9 | zacierkowa | 300g | 9 | zacierkowa | 300g | 9 | zacierkowa | 300g | 9 |
| | indyk szarpany w sosie rozmarynowym | 150g | | indyk szarpany w sosie rozmarynowym | 150g | | indyk szarpany w sosie rozmarynowym | 150g | | indyk szarpany w sosie rozmarynowym | 200g | | indyk szarpany w sosie rozmarynowym | 150g | |
| | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | | ziemniaki | 200g | |
| | mizeria na jogurcie | 120g | 7 | mizeria na jogurcie | 120g | 7 | mizeria na jogurcie | 120g | 7 | mizeria na jogurcie | 120g | 7 | mizeria na jogurcie | 120g | 7 |
| | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | | woda niegazowana | 250ml | |
| K O L A C J A | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | | herbata czarna | 250ml | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo pszenne | 80g | 1 | pieczywo razowe | 100g | 1 | pieczywo pszenno-żytnie | 100g | 1 | pieczywo graham | 100g | 1 |
| | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 | masło extra | 10g | 7 |
| | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | | pomidor | 60g | |
| | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | papryka żółta | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | | pasta z cukinii z tymiankiem | 30g | |
| | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | | sałata zielona | 10g | |
| | sałatka makaronowa (świderki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie | 120g (50g, 30g, 20g, 10g) | 7 | sałatka makaronowa (świderki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie | 120g (50g, 30g, 20g, 10g) | 7 | sałatka makaronowa (świderki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie | 120g (50g, 30g, 20g, 10g) | 7 | sałatka makaronowa (świderki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie | 150g (80g, 30g, 20g, 10g) | 7 | sałatka makaronowa (świderki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie | 120g (50g, 30g, 20g, 10g) | 7 |
| serek kanapkowy śmietankowy | 60g | | serek kanapkowy śmietankowy | 60g | | serek kanapkowy śmietankowy | 60g | | serek kanapkowy śmietankowy | 80g | | serek kanapkowy śmietankowy | 60g | | |
| PN | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | | sok pomidorowy | 200ml | |