

PIĄTEK 1.03.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
PODSTAWOWA	AMBIENT	ŁATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATOBIĄŁKOWA	AMBIENT	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT		
płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek kanapkowy koperkowy 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastkach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka wieprzowa gotowana 60g serek kanapkowy koperkowy 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	jablko 150g zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300g łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g) ziemniaki z wody 200g woda niegazowana 250ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1 9,1 4,6,9 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	zupa kalafiorowa z ryżem 300g łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 300g (150g, 50g,50g,50g) ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 100g szynka drobiowa gotowana 80g	8 9,1 4,6,9 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	jablko 200g zupa kalafiorowa z ryżem 300g łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g) ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	8 9,1 4,6,9 7 7 7 7 7 7 7 7 7		
zupa kalafiorowa z ryżem 300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem 300g	9,1	jablko 150g zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300g	8 9,1	jablko 200g zupa kalafiorowa z ryżem 300g	8 9,1	zupa kalafiorowa z ryżem 300g	9,1		
łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g)	4,6,9	łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g)	4,6,9	łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g)	4,6,9	łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 300g (150g, 50g,50g,50g)	4,6,9	łososć duszony w warzywach i sosie sojowym (seler, marchew, pietruszka) 250g (120g, 40g,50g,40g)	4,6,9		
ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml	7 7	ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml	7 7	ziemniaki z wody 200g woda niegazowana 250ml	7 7	ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml	7 7	ziemniaki puree 200g woda niegazowana 250ml	7 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 100g szynka drobiowa gotowana 80g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe połówki 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i rozmarynem 80g szynka drobiowa gotowana 60g	1 7 7 7 7 7 7 7		
jogurt naturalny 90g	7	jogurt naturalny 90g	7	jogurt naturalny 90g	7	jogurt naturalny 120g	7	jogurt naturalny 90g	7		

SOBOTA 2.03.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
PODSTAWOWA	AMBIENT	ŁATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATOBIĄŁKOWA	AMBIENT	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT		
płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml bułka razowa 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona masłowa 10g szynka wieprzowa parzona 60g twaróg plastry półtłusty 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml bułka pszenna 80g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona masłowa 10g szynka wieprzowa parzona 60g twaróg plastry półtłusty 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml bułka razowa 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona masłowa 10g szynka wieprzowa parzona 60g twaróg plastry półtłusty 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml bułka razowa 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona masłowa 10g szynka wieprzowa parzona 80g twaróg plastry półtłusty 80g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml bułka grahamka 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona masłowa 10g szynka wieprzowa parzona 60g twaróg plastry półtłusty 60g	1 7 7 7 7 7 7 7		
chalka 50g	1,3,7	chalka 50g	1,3,7	chalka, kefir 150g	1,3,7	chalka 150g	1,3,7	chalka 50g	1,3,7		
zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1		
kotlet ryżowy (ryż biały) z marchewką i tofu naturalnym marynowanym w oregano 300g (100g, 80g, 120g)	6	kotlet ryżowy (ryż biały) z marchewką i tofu naturalnym marynowanym w oregano 300g (100g, 80g, 120g)	6	kotlet ryżowy (ryż brązowy) z marchewką i tofu naturalnym marynowanym w oregano 300g (100g, 80g, 120g)	6	kotlet ryżowy (ryż brązowy) z marchewką i tofu naturalnym marynowanym w oregano 350g (150g, 80g, 120g)	4,6	kotlet ryżowy (ryż biały) z marchewką i tofu naturalnym marynowanym w oregano 300g (100g, 80g, 120g)	4,6		
bukiet surówek (buraczki, biała kapusta) 120g (60g,60g) herbata owocowa 250ml	7 7	buraczki tarte 120g herbata owocowa 250ml	7 7	bukiet surówek (buraczki, biała kapusta) 120g (60g,60g) herbata owocowa 250ml	7 7	bukiet surówek (buraczki, biała kapusta) 120g (60g,60g) herbata owocowa 250ml	7 7	buraczki tarte 120g herbata owocowa 250ml	7 7		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidor 60g ogórek 30g sałata zielona 10g ser caprese z pietruszką 80g paszтет drobiowy z indyka 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata zielona 10g ser caprese z pietruszką 80g paszтет drobiowy z indyka 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek 30g sałata zielona 10g ser caprese z pietruszką 80g paszтет drobiowy z indyka 60g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 80g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata zielona 10g ser caprese z pietruszką 100g paszтет drobiowy z indyka 80g	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata zielona 10g ser caprese z pietruszką 80g paszтет drobiowy z indyka 60g	1 7 7 7 7 7 7 7		
skyr pitny, pieczywo chrupkie 150g (100g, 50g)	1,7	skyr pitny, pieczywo chrupkie 150g (100g, 50g)	1,7	skyr pitny, razowe pieczywo chrupkie 150g (100g, 50g)	1,7	skyr pitny, pieczywo chrupkie 150g (100g, 50g)	1,7	skyr pitny, pieczywo chrupkie 150g (100g, 50g)	1,7		

NIEDZIELA 3.03.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
---------------------	--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PODSTAWOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA	ALBERRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERRY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERRY		
plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor oliwki czarne połówki roszponka fritata z cukinią i papryką czerwoną szynka wiejska gotowana	50g 200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 1,3	plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor oliwki czarne połówki roszponka fritata na parze z cukinią szynka wiejska gotowana	50g 200ml 250ml 80g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 1,3	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor oliwki czarne połówki roszponka fritata z cukinią i papryką czerwoną szynka wiejska gotowana	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 1,3	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor oliwki czarne połówki roszponka fritata na parze z cukinią szynka wiejska gotowana	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 1,3
ZS ciasto drożdżowe	50g	1,3,7	ciasto drożdżowe	50g	1,3,7	ciasto drożdżowe	50g	1,3,7	ciasto drożdżowe	50g	1,3,7
rosół z makaronem filet z indyka a'la schabowy sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszena) puree z ziemniaka i kalafiora surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	300g 100g 50g 200g (150g:50g) 120g 250ml	9,1 1 1,7	rosół z makaronem filet z indyka duszony sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszena) puree z ziemniaka i kalafiora tarta marchewka z jabłkiem woda niegazowana	300g 100g 50g 200g (150g:50g) 120g 250ml	9,1 1 1,7	rosół z makaronem ryżowym filet z indyka a'la schabowy sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszena) puree z ziemniaka i kalafiora surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	300g 100g 50g 200g (150g:50g) 120g 250ml	9,1 1 1,7	rosół z makaronem ryżowym filet z indyka a'la schabowy sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszena) puree z ziemniaka i kalafiora tarta marchewka z jabłkiem woda niegazowana	300g 100g 50g 200g (150g:50g) 120g 250ml	9,1 1 1,7
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona kielbasa drobiowa parzona ser żółty	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 1 7 1 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z marchewki z pietruszką sałata zielona kielbasa drobiowa parzona serek śmietankowy	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 1 7 1 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona kielbasa drobiowa parzona ser żółty	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 80g	1 7 1 7 1 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z marchewki z pietruszką sałata zielona kielbasa drobiowa parzona serek śmietankowy	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 80g	1 7 1 7 1 7
PN maślanka	200ml		maślanka	200ml		maślanka	200ml		maślanka	200ml	

PONIEDZIAŁEK 4.03.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA	ALBERRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERRY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERRY		
plátky kukurydziane jogurt naturalny herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek kiszony rukola serek grani ze startymi czarnymi oliwkami szynka kanapkowa z indyka	50g 100g 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 90g 60g	1 7 1 7 1 7 7	plátky kukurydziane jogurt naturalny herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek kiszony bez skórki rukola serek grani ze startymi czarnymi oliwkami szynka kanapkowa z indyka	50g 100g 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 90g 60g	1 7 1 7 1 7 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor ogórek kiszony rukola serek grani ze startymi czarnymi oliwkami szynka kanapkowa z indyka	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 90g 60g	1 7 1 7 1 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor ogórek kiszony bez skórki rukola serek grani ze startymi czarnymi oliwkami szynka kanapkowa z indyka	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 90g 60g	1 7 1 7
ZS zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem	300g	9,1
OBFIAD stek wieprzowy duszony w sosie własnym	150g		stek wieprzowy duszony w sosie własnym	150g		stek wieprzowy duszony w sosie własnym	150g		stek wieprzowy duszony w sosie własnym	150g	
kasza bulgur kapusta kiszona z marchewką i olejem herbata owocowa	150g 120g 250ml	1	kasza jęczmienna marchew tarta z olejem herbata owocowa	150g 120g 250ml	1	kasza bulgur kapusta kiszona z marchewką i olejem herbata owocowa	150g 120g 250ml	1	kasza bulgur marchew tarta z olejem herbata owocowa	150g 120g 250ml	1
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka zielona sałata zielona pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z bazylią szynka wieprzowa gotowana	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 3,7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor ogórek kiszony bez skórki sałata zielona pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z bazylią szynka wieprzowa gotowana	250ml 80g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 3,7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor papryka zielona sałata zielona pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z bazylią szynka wieprzowa gotowana	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 3,7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor ogórek kiszony bez skórki sałata zielona pasta jajeczna na odtłuszczonym majonezie z bazylią szynka wieprzowa gotowana	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 3,7
PN serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7

WTOREK 5.03.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA	ALBERRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBERRY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBERRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBERRY		
plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor	50g 200ml 250ml 100g 10g 60g	1 7 1 7	plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor	50g 200ml 250ml 80g 10g 60g	1 7 1 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor	250ml 100g 10g 60g	1 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor	250ml 100g 10g 60g	1 7

	papryka żółta 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto 80g szynka z kurczaka gotowana 60g	7	marchew w plastkach gotowana 30g sałata zielona 10g mozzarella z pastą pietruszkową 60g szynka z kurczaka gotowana 60g	7	papryka żółta 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto 80g szynka z kurczaka gotowana 60g	7	marchew w plastkach gotowana 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto 80g szynka z kurczaka gotowana 60g	7	marchew w plastkach gotowana 30g sałata zielona 10g mozzarella z pesto 80g szynka z kurczaka gotowana 60g	7
zS										
O B I A D	zupa brokułowa z ryżem 300g trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie musztardowym 150g puree z ziemniaka i selera 150g (70:30) mizeria na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9 1 9 7	zupa brokułowa z ryżem 300g trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie musztardowym 150g puree z ziemniaka i selera 150g (70:30) buraczki tarte 100g herbata owocowa 250ml	9 1 9 7	zupa brokułowa z ryżem brązowym 300g trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie musztardowym 150g puree z ziemniaka i selera 150g (70:30) mizeria na jogurcie 100g herbata owocowa 250ml	9 1 9 7	zupa brokułowa z ryżem 300g trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie musztardowym 150g puree z ziemniaka i selera 150g (70:30) buraczki tarte 100g herbata owocowa 250ml	9 1 9 7	zupa brokułowa z ryżem 300g trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie musztardowym 150g puree z ziemniaka i selera 150g (70:30) buraczki tarte 100g herbata owocowa 250ml	9 1 9 7
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g roszponka 10g pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami włoskimi na jogurcie 80g twardy plasterk półtłusty 60g	1 7 9 7 4,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonej dyni 30g roszponka 10g pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami włoskimi na jogurcie 80g twardy plasterk półtłusty 60g	1 7 9 7 4,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g roszponka 10g pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami włoskimi na jogurcie 80g twardy plasterk półtłusty 60g	1 7 9 7 4,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g roszponka 10g pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami włoskimi na jogurcie 100g twardy plasterk półtłusty 100g	1 7 9 7 4,7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek konserwowy 30g roszponka 10g pasta z tuńczyka w sosie własnym z ziołami włoskimi na jogurcie 80g twardy plasterk półtłusty 60g	1 7 9 7 4,7 7
PN	jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml	

ŚRODA 6.03.2024										
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										
PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIĄŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN	
płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z chrzanem 60g szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z koperkiem 60g szynka wieprzowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z chrzanem 60g szynka wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z chrzanem 60g szynka wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z chrzanem 60g szynka wieprzowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	
zS										
O B I A D	zupa selerowa z ziemniakami 300g pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g surówka z czerwonej kapusty 120g woda niegazowana 250ml	9,1 1,3,7 7	zupa selerowa z ziemniakami 300g pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g młoda marchewka baby z wody 120g woda niegazowana 250ml	9,1 1,3,7 7	zupa selerowa z ziemniakami 300g pierogi z maki razowej z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g surówka z czerwonej kapusty 120g woda niegazowana 250ml	9,1 1,3,7 7	zupa selerowa z ziemniakami 300g pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g młoda marchewka baby z wody 120g woda niegazowana 250ml	9,1 1,3,7 7	zupa selerowa z ziemniakami 300g pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki 250g młoda marchewka baby z wody 120g woda niegazowana 250ml	9,1 1,3,7 7
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego Capri plastry 60g sałatka makaronowa (świderki, razowe) z szynką z indyka parzoną z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1 7 7 7 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego Capri plastry 60g sałatka makaronowa (świderki) z szynką z indyka parzoną z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1 7 7 7 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego Capri plastry 60g sałatka makaronowa (świderki, razowe) z szynką z indyka parzoną z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1 7 7 7 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego Capri plastry 60g sałatka makaronowa (świderki) z szynką z indyka parzoną z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1 7 7 7 7 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego Capri plastry 60g sałatka makaronowa (świderki) z szynką z indyka parzoną z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1 7 7 7 7 7 1,3,4
PN	kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 150ml		kefir 200ml		kefir 150ml	

CZWARTEK 7.03.2024										
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										
PODSTAWOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALBEMIN	BOGATOBIĄŁKOWA	ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBEMIN	
płatki kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g pasta mięsna 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	płatki kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g pasta mięsna 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g pasta mięsna 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 80g pasta mięsna 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g roszponka 10g pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g pasta mięsna 60g	1 7 7 7 7 7 7	
zS										
O B I A	zupa szpinakowa 300g duszony filet z indyka w sosie szpinakowym 150g ziemniaki z koperkiem 200g	9,1 1	zupa szpinakowa 300g duszony filet z indyka w sosie szpinakowym 150g ziemniaki z koperkiem 200g	9,1 1	zupa szpinakowa 300g duszony filet z indyka w sosie szpinakowym 150g ziemniaki z koperkiem 200g	9,1 1	zupa szpinakowa 300g duszony filet z indyka w sosie szpinakowym 200g ziemniaki z koperkiem 200g	9,1 1	zupa szpinakowa 300g duszony filet z indyka w sosie szpinakowym 150g ziemniaki z koperkiem 200g	9,1 1



J	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
A	mozzarella plastry z pesto bazylowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry z pastą pietruszkową	100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry z pesto bazylowym	100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7	mozzarella plastry z pastą pietruszkowa	100g (80g, 20g)	7
	poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	60g		poledwica sopocka	80g		poledwica 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 10.03.2024															
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															
PODSTAWOWA		AUBREJEN	LATWOSTRAWNA	AUBREJEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AUBREJEN	BOGATOBIALKOWA	AUBREJEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AUBREJEN					
	plátky kukurydziane	50g	1	plátky 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 pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g					
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g					
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g					
	zółty ser	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	ser żółty odtłuszczony	60g					
	pasztecik wiewprzowy	60g		pasztecik wiewprzowy	60g		pasztecik wiewprzowy	80g	pasztecik wiewprzowy	60g					
ZS	ciasto drożdżowe	50g	1,7	ciasto drożdżowe	50g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	ciasto drożdżowe	50g					
	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	bulion warzywny z makaronem	300g					
	pieczeń rzymska z sosie warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia)	200g (100g, 20g, 10g, 20g)	1,3	pieczeń rzymska z sosie warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia)	200g (100g, 20g, 10g, 20g)	1,3	pieczeń rzymska z sosie warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia)	200g (100g, 20g, 10g, 20g)	pieczeń rzymska z sosie warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia)	200g (100g, 20g, 10g, 20g)					
	puree z ziemniaka z kalaflorem	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka z kalaflorem	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka z kalaflorem	200g (70:30)	puree z ziemniaka z kalaflorem	200g (70:30)					
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		dużona 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					
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g					
	ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	ogórek kiszony bez skórki	30g					
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g					
	pasta twarogowa z chrzanem	90g	7	pasta twarogowa	90g	7	pasta twarogowa z chrzanem	90g	pasta twarogowa z chrzanem	90g					
	kurczak gotowany z marchewką w galarecie	150g		kurczak gotowany z marchewką w galarecie	150g		kurczak gotowany z marchewką w galarecie	150g	kurczak gotowany z marchewką w galarecie	150g					
PN	jogurt pitny skyr	100ml		jogurt pitny skyr	100ml		jogurt pitny skyr	100ml	jogurt pitny skyr	100ml					

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024															
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															
PODSTAWOWA		AUBREJEN	LATWOSTRAWNA	AUBREJEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AUBREJEN	BOGATOBIALKOWA	AUBREJEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AUBREJEN					
	plátky kukurydziane	50g	1	plátky 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 pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g					
	ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g	marchewka baby z wody	30g					
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g					
	serek śmietankowy z tymiankiem	60g	7	serek śmietankowy z tymiankiem	60g	7	serek śmietankowy z tymiankiem	80g	serek śmietankowy z tymiankiem	60g					
	szynka parzona wiewprzowa	60g		szynka parzona wiewprzowa	60g		szynka parzona wiewprzowa	80g	szynka parzona wiewprzowa	60g					
ZS				jabłko	150g	8	jabłko	150g	jabłko	150g					
	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa)	300g					
	kotlet pożański indyka duszony w sosie pomidorowym	150g	1	kotlet pożański indyka duszony w sosie pomidorowym	150g	1	kotlet pożański indyka duszony w sosie pomidorowym	200g	kotlet pożański indyka duszony w sosie pomidorowym	150g					
	ziemniaki pieczone drobna kostka	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	ziemniaki	200g					
	surówka z selera i jabłka	120g	9	surówka z selera i jabłka	120g	9	surówka z selera i jabłka	120g	seler duszony z jabłkiem	120g					
	woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml	woda niegazowana	250ml					
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g					
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g					
	papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g					
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g					
	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym	160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym	160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym	160g (90g, 50g, 10g, 10g)	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym	160g (90g, 50g, 10g, 10g)					
	szynka parzona wiewprzowa	60g		szynka parzona wiewprzowa	60g		szynka parzona wiewprzowa	80g	szynka parzona wiewprzowa	60g					
PN	ciastko zbożowe	50g	1	ciastko zbożowe	50g	1	ciastko zbożowe	50g	ciastko zbożowe	50g					

WTOREK 12.03.2024															
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC															

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
plátky kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g poledwica drobiowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	plátky kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g poledwica drobiowa 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g poledwica drobiowa 60g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 80g poledwica drobiowa 80g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g marchewka baby z wody 30g sałata zielona 10g serek wiejski z koperkiem 60g poledwica drobiowa 60g	1 7 7 7 7 7
ZS									
barszcz ukraiński 300g schab duszony w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jablko) 300g (120g, 60g, 60g) kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1 1	barszcz ukraiński 300g schab duszony w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jablko) 300g (120g, 60g, 60g) kasza jęczmienna 150g buraczki tarte 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1 1	banszcz ukraiński 300g schab duszony w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jablko) 300g (120g, 60g, 60g) kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1 1	banszcz ukraiński 300g schab duszony w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jablko) 300g (120g, 60g, 60g) kasza bulgur 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1 1	barszcz ukraiński 300g schab duszony w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jablko) 300g (120g, 60g, 60g) kasza bulgur 150g buraczki tarte 120g herbata owocowa 250ml	9,1 1 1 1
K O L A C J A									
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek homogenizowany śmietankowy 60g pasta z sardynek w sosie własnym i twarogu z koperkiem 80g	1 7 7 7 7 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g sałata zielona 10g serek homogenizowany śmietankowy 60g pasta z sardynek w sosie własnym i twarogu z koperkiem 80g	1 7 7 7 7 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g serek homogenizowany śmietankowy 60g pasta z sardynek w sosie własnym i twarogu z koperkiem 80g	1 7 7 7 7 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g sałata zielona 10g serek homogenizowany śmietankowy 80g pasta z sardynek w sosie własnym i twarogu z koperkiem 80g	1 7 7 7 7 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii z kolendrą 30g sałata zielona 10g serek homogenizowany śmietankowy 60g pasta z sardynek w sosie własnym i twarogu z koperkiem 80g	1 7 7 7 7 7 4,7
PN									
jogurt z nasionami chia 100g	7	jogurt z nasionami chia 100g	7	jogurt z nasionami chia 100g	7	jogurt z nasionami chia 150g	7	jogurt z nasionami chia 100g	7

ŚRODA 13.03.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
plátky kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g jajko na twardo 90g szynka z kurczaka parzona 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 3 7	plátky kukurydziane 50g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g jajko na miękko 90g szynka z kurczaka parzona 60g	1 7 7 1 7 7 7 7 3 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g jajko na twardo 90g szynka z kurczaka parzona 60g	1 7 7 7 7 7 3 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g jajko na miękko 90g szynka z kurczaka parzona 80g	1 7 7 7 7 7 3 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry parzonej cukinii 30g sałata zielona 10g jajko na miękko 90g szynka z kurczaka parzona 60g	1 7 7 7 7 7 3 7
ZS									
krupnik z kaszą jęczmienną 300g pierogi z soczewicą z wody z cebulką 250g warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 200g (50g, 50g, 50g, 50g) kefir 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	krupnik z kaszą jęczmienną 300g pierogi z soczewicą z wody z cebulką 250g warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 200g (50g, 50g, 50g, 50g) kefir 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	krupnik z kaszą jęczmienną 300g pierogi z soczewicą z wody z cebulką 250g warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 200g (50g, 50g, 50g, 50g) kefir 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	krupnik z kaszą jęczmienną 300g pierogi z soczewicą z wody z cebulką 250g warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 200g (50g, 50g, 50g, 50g) kefir 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7	krupnik z kaszą jęczmienną 300g pierogi z soczewicą z wody z cebulką 250g warzywa duszone (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 200g (50g, 50g, 50g, 50g) kefir 100g herbata owocowa 250ml	9,1 1,3,6,7 7
K O L A C J A									
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g papryka konserwowa 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g pasta z fety z jogurtem i bazylią 60g parówka wieprzowa z wody 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g pasta z fety z jogurtem i bazylią 60g parówka wieprzowa z wody 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g papryka konserwowa 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g pasta z fety z jogurtem i bazylią 60g parówka wieprzowa z wody 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g pasta z fety z jogurtem i bazylią 60g parówka wieprzowa z wody 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g oliwki czarne połówki 30g sałata zielona 10g pasta z fety z jogurtem i bazylią 60g parówka wieprzowa z wody 60g	1 7 7 7 7 7
PN									
bananowe ciasto owsiane 100g	1,3,7	bananowe ciasto owsiane 100g	1,3,7	bananowe ciasto owsiane 100g	1,3,7	bananowe ciasto owsiane 100g	1,3,7	bananowe ciasto owsiane 100g	1,3,7

CZWARTEK 14.03.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
plátky kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g	1 7 7 1 7 7 7	plátky kukurydziane 50g jogurt naturalny 100g herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 80g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g	1 7 7 1 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g	1 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g	1 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g sałata zielona 10g	1 7 7 7 7

	serek grani z lubczykiem drobiowa pasta mięsna	60g 80g	7	serek grani z lubczykiem drobiowa pasta mięsna	60g 80g	7	serek grani z lubczykiem drobiowa pasta mięsna	60g 80g	7	serek grani z lubczykiem drobiowa pasta mięsna	100g 100g	7	serek grani z lubczykiem drobiowa pasta mięsna	60g 80g	7
z5							maślanka	200g	7	maślanka	200g	7			
O B I A D	zacierkowa	300g	9,1	zacierkowa	300g	9,1	zacierkowa	300g	9,1	zacierkowa	300g	9,1	zacierkowa	300g	9,1
	kurczak w sosie tymiankowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	150g 200g 120g 250ml	7	kurczak w sosie tymiankowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	150g 200g 120g 250ml	7	kurczak w sosie tymiankowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	150g 200g 120g 250ml	7	kurczak w sosie tymiankowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	150g 200g 120g 250ml	7	kurczak w sosie tymiankowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej woda niegazowana	150g 200g 120g 250ml	7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1
	pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona	100g 10g 60g 30g 10g	7	pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona	80g 10g 60g 30g 10g	7	pieczywo razowe masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona	100g 10g 60g 30g 10g	7	pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona	100g 10g 60g 30g 10g	7	pieczywo graham masło extra pomidor pasta z cukinii z tymiankiem sałata zielona	100g 10g 60g 30g 10g	7
	nalesnik pełnoziarnisty z tuńczykiem w sosie własnym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odłuszczonej majonezie	200g (50g,50g, 10g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3,4	nalesnik z tuńczykiem w sosie własnym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odłuszczonej majonezie	200g (50g,50g, 10g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3,4	nalesnik pełnoziarnisty z tuńczykiem w sosie własnym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odłuszczonej majonezie	200g (50g,50g, 10g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3,4	nalesnik z tuńczykiem w sosie własnym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odłuszczonej majonezie	200g (50g,50g, 10g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3,4	nalesnik z tuńczykiem w sosie własnym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym i pietruszką na odłuszczonej majonezie	200g (50g,50g, 10g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3,4
	serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	80g		serek kanapkowy śmietankowy	60g	
	mandarynka, wafle ryżowe	100g (50g, 50g)		mandarynka, wafle ryżowe	100g (50g, 50g)		mandarynka, wafle ryżowe	100g (50g, 50g)		mandarynka, wafle ryżowe	100g (50g, 50g)		mandarynka, wafle ryżowe	100g (50g, 50g)	

**PIĄTEK 15.03.2024** **JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC**

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona połędwica sopocka serek kanapkowy bazyliowy	1 7 7 1 7 7 7 7 7	plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor marchew w plasterkach gotowana sałata zielona połędwica sopocka serek kanapkowy bazyliowy	1 7 7 1 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona połędwica sopocka serek kanapkowy bazyliowy	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor marchew w plasterkach gotowana sałata zielona połędwica sopocka serek kanapkowy bazyliowy	1 7 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor marchew w plasterkach gotowana sałata zielona połędwica sopocka serek kanapkowy bazyliowy	1 7 7 7 7 7 7 7
zupa dyniowo-marchewkowa morszczuk w panko w kremowym sosie z suszonych pomidorów brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokułem woda niegazowana	9,1 1,4,9 300g (150g, 50g) 100g 250ml	zupa dyniowo-marchewkowa morszczuk w panko w kremowym sosie z suszonych pomidorów ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokułem woda niegazowana	9,1 1,4,9 300g (150g, 50g) 100g 250ml	zupa dyniowo-marchewkowa morszczuk w panko w kremowym sosie z suszonych pomidorów brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokułem woda niegazowana	9,1 1,4,9 300g (150g, 50g) 100g 250ml	zupa dyniowo-marchewkowa morszczuk w panko w kremowym sosie z suszonych pomidorów ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokułem woda niegazowana	9,1 1,4,9 300g (150g, 50g) 100g 250ml	zupa dyniowo-marchewkowa morszczuk w panko w kremowym sosie z suszonych pomidorów ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokułem woda niegazowana	9,1 1,4,9 300g (150g, 50g) 100g 250ml
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) kielbasa drobiowa gotowana	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata zielona pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) kielbasa drobiowa gotowana	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor papryka żółta sałata zielona pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) kielbasa drobiowa gotowana	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata zielona pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) kielbasa drobiowa gotowana	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z pieczonego buraka sałata zielona pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) kielbasa drobiowa gotowana	1 7 7 7 7 7 7
ciastko owsiane z żurawiną	1,3,7	ciastko owsiane z żurawiną	1,3,7	ciastko owsiane z żurawiną	1,3,7	ciastko owsiane z żurawiną	1,3,7	ciastko owsiane z żurawiną	1,3,7

**SOBOTA 16.03.2024** **JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC**

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna bułka razowa masło extra pomidor ogórek konserwowy sałata zielona szynka wieprzowa gotowana paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	1 7 7 1 7 7 7 7 7 3,7	plátky kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna bułka pszenna masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną sałata zielona szynka wieprzowa gotowana paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, słodka papryka w proszku)	1 7 7 1 7 7 7 7 7 3,7	herbata czarna bułka razowa masło extra pomidor ogórek konserwowy sałata zielona szynka wieprzowa gotowana paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	1 7 7 7 7 7 7 3,7	herbata czarna bułka pszenna masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną sałata zielona szynka wieprzowa gotowana paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	1 7 7 7 7 7 7 3,7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną sałata zielona szynka wieprzowa gotowana paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, słodka papryka w proszku)	1 7 7 7 7 7 7 3,7
chałka	1,3,7	chałka	1,3,7	chałka, kefir	1,3,7	chałka	1,3,7	chałka	1,3,7
zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	9,1

O B I A D	kotlet warzywny z tofu w ziołowym sosie (tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka)	350g (100g, 100g, 50g, 50g, 50g)	6	kotlet warzywny z tofu w ziołowym sosie (tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka)	350g (100g, 100g, 50g, 50g, 50g)	6	kotlet warzywny z tofu w ziołowym sosie (tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka)	350g (100g, 100g, 50g, 50g, 50g)	6	kotlet warzywny z tofu w ziołowym sosie (tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka)	350g (100g, 100g, 50g, 50g, 50g)	6
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
K O L A C J A	herbata owocowa	250ml	1	herbata owocowa	250ml	1	herbata owocowa	250ml	1	herbata owocowa	250ml	1
	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek zielony z czarnuszką	30g	7	ogórek zielony z czarnuszką	30g	7	ogórek zielony z czarnuszką	30g	7	ogórek zielony z czarnuszką	30g	7
	roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	roszponka	10g	7
	ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	80g 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	80g 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	100g 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	80g 60g	7
PN jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne)	150g	1,7	jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne)	150g	1,7	jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne)	150g	1,7	jogurt, granola b/c (owsiane, jęczmienne)	150g	1,7	

NIEDZIELA 17.03.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
plátky kukurydziane	50g	1	plátky kukurydziane	50g	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g	1	
herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	masło extra	10g	masło extra	10g	7	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	80g 60g	7	ser caprese w plasterach z pietruszką pasztet drobiowy z kurcząt	80g 60g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
zelenka z zieloną firitą (cukinia, szpinak liście, zielona papryka)	150g (90g, 30g, 10g, 20g)	1,3	zelenka z zieloną firitą (cukinia, szpinak liście, zielona papryka)	150g (90g, 30g, 10g, 20g)	1,3	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
szynka wiejska gotowana	60g	1,3	szynka wiejska gotowana	60g	1,3	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ZS ciasto drożdżowe	50g	1,3,7	ciasto drożdżowe	50g	1,3,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
filet z kurczaka po parysku	100g	1	filet z kurczaka po parysku	100g	1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
sos pietruszkowy (bulion warzywny, masło, nać pietruszki, mąka pszenna)	50g	1,7	sos pietruszkowy (bulion warzywny, masło, nać pietruszki, mąka pszenna)	50g	1,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
puree z ziemniaka i marchewki	200g (150g; 50g)	1,7	puree z ziemniaka i marchewki	200g (150g; 50g)	1,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
surówka z białej kapusty	120g	1,7	surówka z białej kapusty	120g	1,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
woda niegazowana	250ml	1,7	woda niegazowana	250ml	1,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
parówka drobiowa z wody	60g	7	parówka drobiowa z wody	60g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
PN maślanka	200ml	1,7	maślanka	200ml	1,7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	

PONIEDZIAŁEK 18.03.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
plátky kukurydziane	50g	1	plátky kukurydziane	50g	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	
jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g	1	
herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	masło extra	10g	masło extra	10g	7	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ogórek kiszony	30g	7	ogórek kiszony	30g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
roszponka	10g	7	roszponka	10g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
serek grani z pietruszką	90g	7	serek grani z pietruszką	90g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
szynka z indyka porzona	60g	7	szynka z indyka porzona	60g	7	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
ZS zupa kalafiorowa ziemniakami	300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami	300g	9,1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
stek wieprzowy w sosie pomidorowym	170g (120g, 50g)	9,1	stek wieprzowy w sosie pomidorowym	170g (120g, 50g)	9,1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g	1	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki	120g	1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	
herbata owocowa	250ml	1	herbata owocowa	250ml	1	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7	



K O L 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 pszenno-żytnie	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	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	pomidorowa pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym z puszki, jogurt, pietruszka)	100g (75g,20g,5g)	4,7	pomidorowa pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym z puszki, jogurt, pietruszka)	100g (75g,20g,5g)	4,7	pomidorowa pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym z puszki, jogurt, pietruszka)	100g (75g,20g,5g)	4,7	pomidorowa pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym z puszki, jogurt, pietruszka)	125g (100g,20g,5g)	4,7
PN serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	serek homogenizowany	100g	7	

**WTOREK 19.03.2024**
**JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC**

PODSTAWOWA	AMBIENTY	ŁATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIĄŁKOWA	AMBIENTY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY		
plátky kukurydziane	50g	1	plátky kukurydziane	50g	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		masło extra	10g	masło extra	10g		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczona ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)	pieczona ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	surówka z cukinii z czarnuszką	100g	surówka z cukinii z czarnuszką	100g		
pomidor	60g		pomidor	60g		herbata owocowa	250ml	herbata owocowa	250ml		
papryka żółta	30g		marchew w plastkach gotowana	30g							
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g							
mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto	60g	7						
domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g							
zS						mandarynka	80g	mandarynka	80g		
barszcz czerwony z ziemniakami	300g	1,9	barszcz czerwony z ziemniakami	300g	1,9	barszcz czerwony z ziemniakami	300g	1,9	barszcz czerwony z ziemniakami	300g	1,9
szynka gotowana w sosie z suszonymi sliwkami	150g	1	szynka gotowana w sosie z suszonymi sliwkami	150g	1	szynka gotowana w sosie z suszonymi sliwkami	150g	1	szynka gotowana w sosie z suszonymi sliwkami	150g	1
pieczone ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)	pieczone ziemniaki i pietruszka w ziołach	200g (150g,50g)		
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 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	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek zielony	30g	pasta z pieczonej dyni	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		
sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą	120g (50g,60g,10g)	sałatka z pieczonego buraka z twarogiem i rukolą	120g (50g,60g,10g)	7	
PN jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7

**ŚRODA 20.03.2024**
**JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC**

PODSTAWOWA	AMBIENTY	ŁATWOSTRAWNA	AMBIENTY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENTY	BOGATOBIĄŁKOWA	AMBIENTY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENTY		
plátky kukurydziane	50g	1	plátky kukurydziane	50g	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	100g		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		masło extra	10g	masło extra	10g		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenno-żytnie	100g		
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g		
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		plasty parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g	plasty parzonej cukinii	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	60g	serek kanapkowy z chrzanem	60g		
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	szynka wieprzowa	60g		
zS						ciastko owsiane	80g	ciastko owsiane	80g	1,9	
kapuśniak z ziemniakami	300g	1,9	kapuśniak light z ziemniakami	300g	1,9	kapuśniak z ziemniakami	300g	1,9	kapuśniak light z ziemniakami	300g	1,9
pierogi ruskie gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie z mąki razowej gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie 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		
woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml	woda niegazowana	250ml		
K O L 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	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	pomidor	60g		
ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g	pasta z pieczonego buraka	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		
ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plasterach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7
parówka wieprzowa	60g		parówka wieprzowa	60g		parówka wieprzowa	60g	parówka wieprzowa	60g		
PN kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7

Wykaz alergenów w posiłkach  
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.  
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne