

CZWARTEK 21.03.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	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
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g
	sałata zielona 10g		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 60g	7	twarożek z pietruszką 80g	7	twarożek z pietruszką 60g
pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 80g		pasta mięsna drobiowa 60g	
23				jabłko 120g		jabłko 120g			
O B I A D	krem pomidorowy z grzanką 300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem 300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką 300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką 300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem 300g
	gulasz drobiowy z marchewką (100g,50g,50g)		gulasz drobiowy z marchewką (100g,50g,50g)		gulasz drobiowy z marchewką (100g,50g,50g)		gulasz drobiowy z marchewką (150g,50g,50g)		gulasz drobiowy z marchewką (100g,50g,50g)
	ziemniaki z koperkiem 200g		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		zielona fasolka z wody 120g
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml
W O D 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
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 80g	6,11	hummus z czarnuszką 60g
	szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 60g
PN	ciastko owsiane z gorzką cze 50g	1,3,7	ciastko owsiane 50g	1,3,7	ciastko owsiane z gorzką cze 50g	1,3,7	ciastko owsiane z gorzką cze 50g	1,3,7	ciastko owsiane 50g

PIĄTEK 22.03.2024		JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering	
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA 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	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
	kajzerka razowa 100g	1	pieczywo pszenne 80g	1	pieczywo razowe 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g

	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	80g	7	pasta twarogowa z suszonymi pomidorami	60g	7
	szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	60g		szynka kanapkowa	80g		szynka kanapkowa	60g	
	wieprzowa	60g		wieprzowa	60g		wieprzowa	60g		wieprzowa	80g		wieprzowa	60g	
23							mandarynka	80g		mandarynka	80g				
G O B I A D	zupa ziemniaczana z pomidk	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidk	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidk	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidk	300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidk	300g	9,1
	kotlet z mintaja w delikatnym sosie musztardowym	150g (100g,50g)	1,4,6 ,10	kotlet z mintaja w delikatnym sosie musztardowym	150g (100g,50g)	1,4,6 ,10	kotlet z mintaja w delikatnym sosie musztardowym	150g (100g,50g)	1,4,6 ,10	kotlet z mintaja w delikatnym sosie musztardowym	150g (100g,50g)	1,4,6 ,10	kotlet z mintaja w delikatnym sosie musztardowym	150g (100g,50g)	1,4,6 ,10
	ryż brązowy	150g		ryż biały	150g		ryż brązowy	150g		ryż brązowy	150g		ryż biały	150g	
	surówka z pora, marchewki i woda niegazowana	120g 250ml		marchewka z jabłkiem woda niegazowana	120g 250ml		surówka z pora, marchewki i woda niegazowana	120g 250ml		surówka z pora, marchewki i woda niegazowana	120g 250ml		surówka z pora, marchewki i woda niegazowana	120g 250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	
naleśnik pełnoziarnisty z wędzonym kurczakiem, ogórkiem kiszonym i pietruszką na serku kanapkowym	200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,4	naleśnik z gotowanym kurczakiem, ogórkiem kiszonym i pietruszką na serku kanapkowym	200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,4	naleśnik pełnoziarnisty z wędzonym kurczakiem, ogórkiem kiszonym i pietruszką na serku kanapkowym	200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,4	naleśnik pełnoziarnisty z wędzonym kurczakiem, ogórkiem kiszonym i pietruszką na serku kanapkowym	200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,4	naleśnik z gotowanym kurczakiem, ogórkiem kiszonym i pietruszką na serku kanapkowym	200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,4	
PN	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	150ml	7

zamienić fetę
naleśnik na kolacje zamiast fritaty

SOBOTA 23.03.2024																					
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC																					
catering																					
PODSTAWOWA	ANDEMETY	ŁATWOSTRAWNA				ANDEMETY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				ANDEMETY	BOGATOBIALKOWA				ANDEMETY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				ANDEMETY
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		herbata czarna	250ml							
	bułka razowa	100g	1	bułka pszenna	80g	1	bułka razowa	100g	1	bułka pszenna	100g	1	bułka graham	100g	1						
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7						
	papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g							
	oliwki czarne półtłok	30g		oliwki czarne półtłok	30g		oliwki czarne półtłok	30g		oliwki czarne półtłok	30g		oliwki czarne półtłok	30g							
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g							
serek grani z kolendrą	60g	7	serek grani z kolendrą	60g	7	serek grani z kolendrą	60g	7	serek grani z kolendrą	80g	7	serek grani z kolendrą	60g	7							
fritata z szynką drobiową i sz	120g	1,3,7	fritata z szynką drobiową i sz	120g	1,3,7	fritata z szynką drobiową i sz	120g	1,3,7	fritata z szynką drobiową i sz	150g	1,3,7	fritata z szynką drobiową i sz	120g	1,3,7							
23	chatka	50g	1,3,7	chatka	50g	1,3,7	chatka, kefir	150g	1,3,7,8	chatka, kefir	150g	1,3,7,8	chatka	50g	1,3,7						
O B I A D	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1						
	łagodne curry dyniowo-marchewkowe z tofu (tofu naturalne, dynia, marchew, kalafior)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	łagodne curry dyniowo-marchewkowe z tofu (tofu naturalne, dynia, marchew, kalafior)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	łagodne curry dyniowo-marchewkowe z tofu (tofu naturalne, dynia, marchew, kalafior)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	łagodne curry dyniowo-marchewkowe z tofu (tofu naturalne, dynia, marchew, kalafior)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6	łagodne curry dyniowo-marchewkowe z tofu (tofu naturalne, dynia, marchew, kalafior)	250g (100g, 50g, 50g, 50g)	6						

	kasza bulgur 150g	1	kasza jaglana 150g		kasza bulgur 150g	1	kasza jaglana 150g		kasza jaglana 150g	
	herbata owocowa 250ml		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 pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
	roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	mozzarella kulki z zielonym 100g (80g, pesto 20g)	7	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, pietruszkowa 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym 100g (80g, pesto 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym 100g (80g, pesto 20g)	7	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, pietruszkowa 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

dyniowe curry

NIEDZIELA 24.03.2024 **JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC** 

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄTKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
S M 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		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 80g	1	pieczywo razowe 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	żółty ser 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	żółty ser 90g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		
ss	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7
O B I A D	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	bulion warzywny z makaronem 300g	9,1
	niedzielnik (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym) 150g (100g, 50g)	7	niedzielnik (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym) 150g (100g, 50g)	7	niedzielnik (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym) 150g (100g, 50g)	7	niedzielnik (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym) 150g (100g, 50g)	7	niedzielnik (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym) 150g (100g, 50g)	7
	ziemniaki i pasternak pieczone w rozmarynie 250g (200g, 50g)	4	puree ziemniak z pasternakiem i rozmarynem 250g (200g, 50g)	4	ziemniaki i pasternak pieczone w rozmarynie 250g (200g, 50g)	4	ziemniaki i pasternak pieczone w rozmarynie 250g (200g, 50g)	4	puree ziemniak z pasternakiem i rozmarynem 250g (200g, 50g)	4
	tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		tarta 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 owocowa 250ml	
	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
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		

S N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie	100g	1			
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	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	60g	7	serek wiejski z koperkiem	80g	7			
polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	60g		polędwica drobiowa	80g					
25						banan zielony	150g	7	banan	150g	7				
O R I A D	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron)	300g	9,1			
	tybowane udko kurczaka faszerowane szpinakiem duszone w sosie rozmarynowym	150g	1	tybowane udko kurczaka faszerowane szpinakiem duszone w sosie rozmarynowym	150g	1	tybowane udko kurczaka faszerowane szpinakiem duszone w sosie rozmarynowym	150g	1	tybowane udko kurczaka faszerowane szpinakiem duszone w sosie rozmarynowym	150g	1			
	puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g		puree z ziemniaka i marchewki (70:30)	200g				
	surówka z kapusty pekińskie	120g		buraczki	120g		surówka z kapusty pekińskie	120g		buraczki	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 razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1			
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7			
ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta 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	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	80g	7				
szynka kanapkowa wieprzow	60g		szynka kanapkowa wieprzow	60g		szynka kanapkowa wieprzow	60g		szynka kanapkowa wieprzow	60g					
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 27.03.2024													JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						Catering		
PODSTAWOWA			ALB/BI/BI	LĄTWOSTRAWNA			ALB/BI/BI	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSMYJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALB/BI/BI	BOGATOBIĄKOWA			ALB/BI/BI	LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			ALB/BI/BI		
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		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 pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g		czarne oliwki półówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	jajko na twardo	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na twardo	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na miękko	90g	3	jajko na miękko	90g	3

A D	pieczone warzywa (marchew, pietruszka)	200g		pieczone warzywa (marchew, pietruszka)	200g		pieczone warzywa (marchew, pietruszka)	200g		pieczone warzywa (marchew, pietruszka)	200g	
	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	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	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	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, pastą z suszonych pomidorów, pietruszką na oliwie z ziołami	120g (50g, 50g, 10g, 10g)	1,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem w sosie własnym, pastą z suszonych pomidorów, pietruszką na oliwie z ziołami	120g (50g, 50g, 10g, 10g)	1,4	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z tuńczykiem w sosie własnym, pastą z suszonych pomidorów, pietruszką na oliwie z ziołami	120g (50g, 50g, 10g, 10g)	1,4	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem w sosie własnym, pastą z suszonych pomidorów, pietruszką na oliwie z ziołami	120g (50g, 50g, 10g, 10g)	1,4
	serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g		serek kanapkowy śmietankowy	60g	
PN	jogurt z siemieniem	150ml	7	jogurt z siemieniem	150ml	7	jogurt z siemieniem	150ml	7	jogurt z siemieniem	150ml	7

PIĄTEK 29.03.2024													
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC													
katering													
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIĄJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
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 pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	100g
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g
ogórek zielony	30g		oliwki czarne półowki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne półowki	30g		oliwki czarne półowki	30g
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g
szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g
PS						maślanka	200g	7	maślanka	200g	7		
S N I A B O W A	jarzynowa z zacierką razową	300g	1,3,7,9	jarzynowa z zacierką	300g	1,3,7,9	jarzynowa z zacierką razową	300g	1,3,7,9	jarzynowa z zacierką	300g	1,3,7,9	
	klops z dorsza w lekkim sosie brokurowym	150g (100g, 50g)	4	klops z dorsza w lekkim sosie brokurowym	150g (100g, 50g)	4	klops z dorsza w lekkim sosie brokurowym	150g (100g, 50g)	4	klops z dorsza w lekkim sosie brokurowym	150g (100g, 50g)	4	
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		
	surówka z czerwonej kapust	120g		marchewka baby z wody	120g		surówka z czerwonej kapust	120g		marchewka baby z wody	120g		
	woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml		woda niegazowana	250ml		
K	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	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	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		

L A C J A	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	śmietankowa pasta z kurczaka z koperkiem (serek śmietankowy, kurczak gotowany, koper)	100g (30g,60g,10g)	7	śmietankowa pasta z kurczaka z koperkiem (serek śmietankowy, kurczak gotowany, koper)	100g (30g,60g,10g)	7	śmietankowa pasta z kurczaka z koperkiem (serek śmietankowy, kurczak gotowany, koper)	100g (30g,60g,10g)	7	śmietankowa pasta z kurczaka z koperkiem (serek śmietankowy, kurczak gotowany, koper)	100g (30g,60g,10g)	7	śmietankowa pasta z kurczaka z koperkiem (serek śmietankowy, kurczak gotowany, koper)	100g (30g,60g,10g)	7
	twaróg półtusty plastry	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	muffina razowa z borówkami	150g	1,3,7	muffina z borówkami	150g	1,3,7	muffina razowa z borówkami	150g	1,3,7	muffina razowa z borówkami	150g	1,3,7	muffina z borówkami	150g	1,3,7

SOBOTA 30.03.2024														
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC														
katering														
PODSTAWOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA	AMBIENT	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	AMBIENT	BOGATOBIALKOWA	AMBIENT	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	AMBIENT					
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					
bułka razowa	100g	1	bułka pszenna	80g	1	bułka pszenna	80g	1	bułka graham	100g	1			
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7			
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g				
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	60g				
pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7	pasta z ricotty z kolendrą	80g	7			
25 chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka, kefir	150g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7			
koperkowa z ryżem	300g	9,1	koperkowa z ryżem	300g	9,1	koperkowa z ryżem brązowym	300g	9,1	koperkowa z ryżem	300g	9,1			
ragu warzywne z cieciorką (cieciorka z puszki, marchew, pomidory z puszki, ziemniaki, szpinak liście, pietruszka)	300g (80g, 60g, 60g, 60g, 10g, 30g)	6	ragu warzywne z cieciorką (cieciorka z puszki, marchew, pomidory z puszki, ziemniaki, szpinak liście, pietruszka)	300g (80g, 60g, 60g, 60g, 10g, 30g)	6	ragu warzywne z cieciorką (cieciorka z puszki, marchew, pomidory z puszki, ziemniaki, szpinak liście, pietruszka)	300g (80g, 60g, 60g, 60g, 10g, 30g)	6	ragu warzywne (marchew, pomidory z puszki, ziemniaki, szpinak liście, pietruszka)	300g (100g, 100g, 60g, 60g, 10g, 30g)	6			
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa b/c	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 razowe	100g	1	pieczywo graham	100g	1			
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7			
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z cukinii	30g				
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	80g	7			
pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g				
PN serek homogenizowany, jabłko	200g (100g, 100g)	7	serek homogenizowany, jabłko	200g (100g, 100g)	7	serek homogenizowany, jabłko	200g (100g, 100g)	7	serek homogenizowany, jabłko	200g (100g, 100g)	7			

NIEDZIELA 31.03.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ENERGETYK	LATWOSTRAWNA	ENERGETYK	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSMIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGETYK	BOGATOBIALKOWA	ENERGETYK	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGETYK		
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 pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
papryka zielona 30g		burak w plastrach z pietruszki 30g		papryka zielona 30g		burak w plastrach z pietruszki 30g		burak w plastrach z pietruszką 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
pasta jajeczna na jogurcie z 80g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z 80g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z 80g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z 80g	3,7	pasta jajeczna na jogurcie z ko 80g	3,7		
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g			
ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 50g	1,3,7		
rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	bulion warzywny z makaronem 300g	9,1		
eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym (100g, 50g)		eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym (100g, 50g)		eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym (100g, 50g)		eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym (100g, 50g)		eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym (100g, 50g)			
kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) 100g, 20g, 10g, 20g)	1	kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) 100g, 20g, 10g, 20g)	1	kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) 100g, 20g, 10g, 20g)	1	kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) 100g, 20g, 10g, 20g)	1	kasza jęczmienna z sosem warzywnym (marchew, pietruszka, cukinia) 100g, 20g, 10g, 20g)	1		
tarta marchewka z jabłkiem 120g		duszona marchewka z jabłki 120g		tarta 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 owocowa 250ml			
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		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g			
sałata zielona 10g		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	7	pasta twarogowa 120g	7	pasta twarogowa 90g	7		
pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 80g		pasztet wieprzowy 60g			
jogurt pitny skyr 100ml	7	jogurt pitny skyr 100ml	7	jogurt pitny skyr 100ml	7	jogurt pitny skyr 100ml	7	jogurt pitny skyr 100ml	7		

Wykaz alergenów w posiłkach	
Lista alergenów udoświadczona 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	Skorupki 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	Gorzycza 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

