

PONIEDZIAŁEK 1.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA	ANEBRYTY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ANEBRYTY	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBRYTY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRYTY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		marchew w plastekach gotowana: 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowana: 30g		marchew w plastekach gotowana: 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7	serek kanapkowy koperkowy 60g	7
<b>2S</b>				jabłko 150g		jabłko 200g			
zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9,1	zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ryż biały) 300g	9,1
<b>O</b> trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie		trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie		trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie		trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie		trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie	
<b>B</b> porowym - mięso z kurczaka, 150g	1	porowym - mięso z kurczaka, 150g	1	porowym - mięso z kurczaka, 150g	1	porowym - mięso z kurczaka, 200g	1	porowym - mięso z kurczaka, 150g	1
<b>L</b> liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz		liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz		liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz		liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz		liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz	
<b>D</b> puree z ziemniaka i selera 150g (70:30)	9	puree z ziemniaka i selera 150g (70:30)	9	puree z ziemniaka i selera 200g	9	puree z ziemniaka i selera 150g (70:30)	9	puree z ziemniaka i selera 150g (70:30)	9
mizeria na jogurcie 100g	7	buraki tarte 100g	7	mizeria na jogurcie 100g	7	mizeria na jogurcie 100g	7	buraki tarte 100g	7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
<b>A</b> pomidorki koktajlowe potówki 60g		tomidorki koktajlowe potówki 60g		tomidorki koktajlowe potówki 60g		tomidorki koktajlowe potówki 60g		tomidorki koktajlowe potówki 60g	
<b>C</b> papryka konserwowa czerwona 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		pastę z pieczonego buraka 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pastę twarogową z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
<b>P</b> szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g	
<b>N</b> serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7
energia (kcal)		1998		1989		2041		1961	
białko (g)		99,1		91,7		108,2		97,9	
tluszcz ogółem (g)		68,5		67,4		69,3		67,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,7		23,8		24,7		23,9	
węglowodany ogółem (g)		259		267,2		258,8		260,5	
sacharoza (g)		10		12,8		10,8		7,1	
błonnik (g)		23,4		35,8		25,1		29,8	
sód		2431,9		2683,9		1825,4		2662,7	

WTOREK 2.04.2024

## JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	
rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		rzodkiewka 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7
<b>ZS</b>				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa szpinakowa 300g	9,1	zupa szpinakowa 300g	9,1	zupa szpinakowa 300g	9,1	zupa szpinakowa 300g	9,1	zupa szpinakowa 300g	9,1
schab duszony w sosie z ziół włoskich 150g (100g, 50g)	4,6	schab duszony w sosie z ziół włoskich 150g (100g, 50g)	4,6	schab duszony w sosie z ziół włoskich 150g (100g, 50g)	4,6	schab duszony w sosie z ziół włoskich 200g (150g, 50g)	4,6	schab duszony w sosie z ziół włoskich 150g (100g, 50g)	4,6
kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g		kasza jęczmienna 150g	
biała kapusta z olejem 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem 120g		biała kapusta z olejem 120g		marchewka baby gotowana 120g	
rzepakowym 250ml		herbata owocowa 250ml		rzepakowym 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b>				herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b>				pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b>				masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b>				pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b>				ogórek 30g		ogórek 30g		ogórek 30g	
<b>J</b>				sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
<b>A</b>				ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7	ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7	ser caprese z pastą pietruszkową 80g	7
<b>J</b>				pasztet drobiowy z indyka 60g		pasztet drobiowy z indyka 60g		pasztet drobiowy z indyka 60g	
<b>P</b>									
<b>N</b>				jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)	1 989	1 998	1 931	2 006	1 946				
białko (g)	94	94,6	99,2	114,8	106,3				
tluszcze ogółem (g)	66,4	66,3	71,9	77,2	74,6				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	26	29,2	31,5	29,2				
węglowodany ogółem (g)	268,9	267,3	241,4	258,2	260,3				
sacharoza (g)	8,5	11,6	20	16,8	11,4				
błonnik (g)	27,2	23,8	37,4	26,2	32,4				
sód	1929,8	2457,9	1930,7	2316,9	24881,3				

ŚRODA 3.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	
tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		oliwki czarne półówki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata z cukinią i twarogiem 100g	1,3	fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g	1,3	fritata z cukinią i twarogiem 100g	1,3	fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g	1,3	fritata na parze z cukinią i twarogiem 100g	1,3
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
<b>ZS</b>				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
<b>O</b> 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
<b>B</b> pierogi z mięsem gotowane 250g	1,3,7	pieczywo pszenne 250g	1,3,7	pieczywo razowe z mięsem 250g	1,3,7	pieczywo pszenno-żytnie z mięsem 250g	1,3,7	pieczywo graham z mięsem 250g	1,3,7
<b>I</b> okraszone cebulką i natką pietruszki 250g		burak tarty z olejem 120g		gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki 250g		okraszone cebulką i natką pietruszki 250g		okraszone cebulką i natką pietruszki 250g	
<b>A</b> surówka z czerwonej kapusty 120g		rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		burak tarty z olejem 120g	
<b>D</b> herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>J</b> ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g	
<b>A</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>C</b> grecka pasta z tuńczyka w sosie 80g	4,7	grecka pasta z tuńczyka w sosie 80g	4,7	grecka pasta z tuńczyka w sosie 80g	4,7	grecka pasta z tuńczyka w sosie 100g	4,7	grecka pasta z tuńczyka w sosie 80g	4,7
<b>J</b> własnym na jogurcie 80g		własnym na jogurcie 80g		własnym na jogurcie 80g		własnym na jogurcie 100g		własnym na jogurcie 80g	
<b>A</b> naturalnym 60g	7	naturalnym 60g	7	naturalnym 60g	7	naturalnym 60g	7	naturalnym 60g	7
<b>P</b> twaróg plastry półtłusty 60g		twaróg plastry półtłusty 60g		twaróg plastry półtłusty 60g		twaróg plastry półtłusty 60g		twaróg plastry półtłusty 60g	
<b>N</b> jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)	1967	1944	1932	1939	1974				
białko (g)	99	89,3	98,1	113,5	97,8				
tluszcz ogółem (g)	65,1	64,3	69	69	68,6				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,1	20,6	30,3	30,8	30,2				
węglowodany ogółem (g)	255,8	250,6	259,2	224,6	247,2				
sacharoza (g)	8,9	10,3	9,5	6,6	7,1				
błonnik (g)	21,7	22,6	33,6	23,5	28				
sód	2197,6	2663,5	3356,8	2891,7	2927				

CZWARTEK 4.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1		
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		ogórek kiszony 30g		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			
miks salat (rukola, rozszponka, sa 10g		miks salat (rukola, rozszponka, sa 10g		miks salat (rukola, rozszponka, sa 10g		miks salat (rukola, rozszponka, sa 10g		miks salat (rukola, rozszponka, sa 10g			
serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 120g	7	serek grani ze startymi czarnymi oliwkami 90g	7		
pastą drobiową- pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	3,7	pastą drobiową- pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	3,7	pastą drobiową- pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	3,7	pastą drobiową- pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	3,7	pastą drobiową- pieczone udko z kurczaka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 60g	3,7		
<b>ZS</b>				jabłko 150g		jabłko 150g					
zupa pomidorowa z makaronem eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem eskalopki wieprzowe duszone w sosie własnym 300g	9,1		
kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1		
kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		ogórek kiszony bez skórki 30g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g			
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g			
pastą jajeczną na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 120g	3,7	pastą jajeczną na odtłuszczonym majonezie z koperkiem 100g	3,7		
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g			
<b>P</b>											
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7		
energia (kcal)	1959	1964	1960	2035	1941						
białko (g)	91,1	91,4	91,6	107,3	95,5						
tłuszcze ogółem (g)	63,1	62,8	67,2	72	66,7						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	20,3	18,8						
węglowodany ogółem (g)	260,9	263,7	258,5	244,7	268,2						
sacharoza (g)	6,5	9,4	9	6,1	5,1						
błonnik (g)	30,8	31,1	42,2	32,2	36,2						
sód	2563	3183,1	2843,3	2248,8	2603,6						

PIĄTEK 5.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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 żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty gouda 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty gouda 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
kiełbasa wieprzowa biała parzon: 60g		kiełbasa wieprzowa biała parzon: 60g		kiełbasa wieprzowa biała parzon 60g		kiełbasa wieprzowa biała parzon 60g		kiełbasa wieprzowa biała parzon 60g	
<b>2S</b>				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
<b>O</b> zupa brokułowa z ryżem 300g	9	zupa brokułowa z ryżem 300g	9	zupa brokułowa z ryżem 300g	9	zupa brokułowa z ryżem 300g	9	zupa brokułowa z ryżem 300g	9
<b>B</b> uiszony pupet z mimitaja w 300g		uiszony pupet z mimitaja w 300g		uiszony pupet z mimitaja w 300g		uiszony pupet z mimitaja w 300g		uiszony pupet z mimitaja w 300g	
<b>I</b> warzywnym sosie (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6,9	warzywnym sosie (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6,9	warzywnym sosie (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6,9	warzywnym sosie (180g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6,9	warzywnym sosie (120g, 50g, 40g, 50g, 40g)	4,6,9
<b>A</b> ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g	
<b>D</b> herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 80g	1	pieczywo razowe 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek konserwowy 30g		pastą z pieczonyj dyni 30g		ogórek konserwowy 30g		pastą z pieczonyj dyni 30g		pastą z pieczonyj dyni 30g	
<b>J</b> roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
<b>A</b> mozzarella w plastrach z pesto 80g	7	mozzarella w plastrach z pesto 80g	7	mozzarella w plastrach z pesto 80g	7	mozzarella w plastrach z pesto 80g	7	mozzarella w plastrach z pesto 80g	7
<b>P</b> bazyliowym 80g		bazyliowym 80g		bazyliowym 80g		bazyliowym 80g		bazyliowym 80g	
<b>N</b> szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka gotowana 60g		szynka z kurczaka gotowana 60g	
<b>P</b> jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2056	1961	1957	1946	1935				
białko (g)	98,6	99,2	97,7	111,2	98,4				
tluszcz ogółem (g)	65,5	54,2	67,9	63,8	64,7				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,6	21,4	22,1	18,7	22,2				
węglowodany ogółem (g)	267,3	273,2	246,5	232,1	268,3				
sacharoza (g)	7,8	8,2	10,8	7,6	3,5				
błonnik (g)	28,9	27	38,5	27,3	33,8				
sód	1997,1	2543,8	1857,7	1112,2	1808,6				

SOBOTA 6.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7		
herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7		
papryka konserwowa 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7	papryka konserwowa 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7	plastry parzonej cukinii 30g	7		
sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7		
serek kanapkowy z chrzanem 60g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7	serek kanapkowy z chrzanem 60g	7	serek kanapkowy z chrzanem 80g	7	serek kanapkowy z koperkiem 60g	7		
szynka wieprzowa 60g	7	szynka wieprzowa 60g	7	szynka wieprzowa 60g	7	szynka wieprzowa 80g	7	szynka wieprzowa 60g	7		
25 chałka 50g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7	chałka 150g	1,3,7	chałka 150g	1,3,7	chałka 50g	1,3,7		
O B I A D krem z selera z ziemniakami 300g	9,1	krem z selera z ziemniakami 300g	9,1	krem z selera z ziemniakami 300g	9,1	krem z selera z ziemniakami 300g	9,1	krem z selera z ziemniakami 300g	9,1		
warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosie (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g)	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosie (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g)	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosie (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g)	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosie (marchew, pietruszka, koper) 350g (150g, 80g, 120g)	6	warzywny kotlet z pastą z soczewicy duszony z warzywnym sosie (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g)	6		
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1		
surówka z czerwonej kapusty 120g	7	buraki tarte 120g	7	surówka z czerwonej kapusty 120g	7	surówka z czerwonej kapusty 120g	7	buraki tarte 120g	7		
herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7	herbata owocowa 250ml	7		
K O L A C J A herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7		
pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7	pomidor 60g	7		
rzodkiewka 30g	7	pastą z pieczonego buraka 30g	7	rzodkiewka 30g	7	pastą z pieczonego buraka 30g	7	pastą z pieczonego buraka 30g	7		
sałata masłowa 10g	7	sałata masłowa 10g	7	sałata masłowa 10g	7	sałata masłowa 10g	7	sałata masłowa 10g	7		
ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 80g	7	ser typu włoskiego Capri plastry 60g	7		
sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z szynka z kurczaka parzona z ogórkiem 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (kokardki) z szynka z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (kokardki, razowe) z szynka z kurczaka parzona z ogórkiem 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (świdarki) z szynka z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (świdarki) z szynka z kurczaka parzona z ogórkiem kiszonym i pietruszką na odtłuszczonym majonezie 120g (50g, 30g, 20g, 10g, 10g)	1,3		
PN kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	1941	1929	1995	2034	1902						
białko (g)	90,1	90,5	88,3	101,9	86,6						
tłuszcze ogółem (g)	58,6	58,7	61,8	65,7	61,8						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,7	18,5	18,1	18,5	18,1						
węglowodany ogółem (g)	273,9	265,4	272,4	278,5	267,9						
sacharoza (g)	9,2	12,2	17,1	14,2	14,8						
błonnik (g)	30	29,4	38,4	28,3	34,8						
sód	1808,1	2549,4	2210,9	1524,4	2169,5						

NIEDZIELA 7.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYD. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką i pomidorami suszonymi 80g	7	pasta twarogowa z pietruszką 60g	7
szynka kanapkowa z indyka 60g		szynka kanapkowa z indyka 60g		szynka kanapkowa z indyka 60g		szynka kanapkowa z indyka 80g		szynka kanapkowa z indyka 60g	
<b>ZS</b> ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	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
<b>O</b> filet z indyka jak schabowy w chrupiącej panierce 100g	1,3,7	filet z indyka duszony 100g		filet z indyka jak schabowy w chrupiącej panierce 100g	1,3,7	filet z indyka duszony 200g		filet z indyka duszony 100g	
<b>B</b> sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 50g	1,7	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 50g	1,7	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 50g	1,7	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 50g	1,7	sos koperkowy (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna) 50g	1,7
<b>D</b> puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)		ziemniak z wody 200g		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (150g:50g)	
surówka z kapusty pekińskiej z pi 120g		tarta marchewka z jabłkiem 120g		surówka z kapusty pekińskiej z pi 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	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> hummus łagodny paprykowy 60g	6,11	hummus łagodny paprykowy 60g	6,11	hummus łagodny paprykowy 60g	6,11	hummus łagodny paprykowy 80g	6,11	hummus łagodny paprykowy 60g	6,11
<b>P</b> szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 60g	
<b>PI</b> jogurt pitny owocowy 150g	7	jogurt pitny owocowy 150g	7	jogurt pitny owocowy b/c 150g	7	jogurt pitny owocowy 150g	7	jogurt pitny owocowy 150g	7
energia (kcal)	1989	1991	1965	2070	1975				
białko (g)	91,6	98,1	92,9	102,8	96,7				
tluszcze ogółem (g)	59,9	50,5	63,8	64,9	59,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21	20,8	21,2	22,2	20,2				
węglowodany ogółem (g)	268,3	273,4	248,3	257,9	254,2				
sacharoza (g)	18	22,9	17,5	14,4	17,6				
blonnik (g)	26	26,8	38,9	28,8	36,5				
sód	1625,6	2140,1	2604,8	1962,3	2258,8				

PONIEDZIAŁEK 8.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	MIĘSIĄC	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĄC	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	MIĘSIĄC	BOGATOBIĄLKOWA	MIĘSIĄC	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĄC	MIĘSIĄC	
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	7	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	1	
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7	
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
miks salat (młody szpinak, lodow 10g		miks salat (młody szpinak, lodow 10g		miks salat (młody szpinak, lodow 10g		miks salat (młody szpinak, lodow 10g		miks salat (młody szpinak, lodow 10g			
pasta twarogowa z rzodkiewką 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem 60g	7	pasta twarogowa z rzodkiewką 60g	7	pasta twarogowa z koperkiem 80g	7	pasta twarogowa z koperkiem 60g	7	7	
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 80g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g			
<b>2S</b>				mandarynka 80g		mandarynka 80g					
<b>O</b> zupa ziemniaczana 300g	9,1	zupa ziemniaczana 300g	9,1	zupa ziemniaczana 300g	9,1	zupa ziemniaczana 300g	9,1	zupa ziemniaczana 300g	9,1	9,1	
<b>B</b> schab duszony w sosie owocowym (marchew, 300g (120g, 60g, 60g, 60g)	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, 300g (120g, 60g, 60g, 60g)	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, 300g (120g, 60g, 60g, 60g)	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, 350g (180g, 60g, 60g, 60g)	1	schab duszony w sosie owocowym (marchew, 300g (120g, 60g, 60g, 60g)	1	1	
<b>I</b> pietruszka, żurawina)		pietruszka, żurawina)		pietruszka, żurawina)		pietruszka, żurawina)		pietruszka, żurawina)			
<b>A</b> kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	kasza bulgur 150g	1	1	
<b>D</b> surówka z białej kapusty z koperk 120g		marchewka tarta z jabłkiem 120g		surówka z białej kapusty z koperk 120g		marchewka tarta z jabłkiem 120g		surówka z białej kapusty z koperk 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			
<b>K</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	1	
<b>O</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7	
<b>L</b> rzodkiewka 60g		pomidor 60g		rzodkiewka 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
<b>A</b> ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką 30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką 30g			
<b>C</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
<b>J</b> serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	7	
<b>A</b> fritata z szarpanym kurczakiem, marchewka i brokułem 100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewka i brokułem 100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewka i brokułem 100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewka i brokułem 100g	1,3,7	fritata z szarpanym kurczakiem, marchewka i brokułem 100g	1,3,7	1,3,7	
<b>P</b> maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	7	
energia (kcal)	1982	1993	1928	2008	1963						
białko (g)	99,5	99,9	98,8	114,4	98,3						
tluszcz ogółem (g)	69,9	70,3	73,3	72,1	67,1						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,2	24,1	22,1	23	22,1						
węglowodany ogółem (g)	253,2	258,5	245,9	233,3	262,1						
sacharoza (g)	11,6	15,2	17,3	14,1	10						
błonnik (g)	31,7	33,4	44,9	33,8	39,3						
sód	1644,9	2152,3	2020,1	1362,7	1968,5						



WTOREK 9.04.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWIJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	
oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 80g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g	7
szynka tostowa z kurczaka 60g		szynka tostowa z kurczaka 60g		szynka tostowa z kurczaka 60g		szynka tostowa z kurczaka 80g		szynka tostowa z kurczaka 60g	
<b>2S</b>				jabłko 150g		jabłko 150g			
<b>O</b> barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1
<b>B</b> ziołowy gulasz drobiowy z 250g (100g,		ziołowy gulasz drobiowy z 250g (100g,		ziołowy gulasz drobiowy z 250g (100g,		ziołowy gulasz drobiowy z 300g (150g,		ziołowy gulasz drobiowy z 250g (100g,	
<b>I</b> warzywami (marchew, cukinia, 50g, 30g, 40g,	6	warzywami (marchew, cukinia, 50g, 30g, 40g,	6	warzywami (marchew, cukinia, 50g, 30g, 40g,	6	warzywami (marchew, cukinia, 50g, 30g, 40g,	6	warzywami (marchew, cukinia, 50g, 30g, 40g,	6
<b>A</b> ziemniak, bakłażan) 30g)		ziemniak, bakłażan) 30g)		ziemniak, bakłażan) 30g)		ziemniak, bakłażan) 30g)		ziemniak, bakłażan) 30g)	
<b>D</b> puree z ziemniaka i pietruszki 150g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 150g (70:30)	7	ziemniak z wody 200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki 150g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 150g (70:30)	7
kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		kapusta kiszona z marchewką 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g	
<b>J</b> sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
<b>A</b> naleśnik pełnoziarnisty z 200g	1,3,4	naleśnik z tuńczykiem w sosie 200g	1,3,4	naleśnik pełnoziarnisty z 200g	1,3,4	naleśnik z tuńczykiem w sosie 200g	1,3,4	naleśnik z tuńczykiem w sosie 200g	1,3,4
<b>P</b> turńczykiem w sosie własnym, 80g,50g,50g,2	4	własnym, twarogiem, 80g,50g,50g,2	4	turńczykiem w sosie własnym, 80g,50g,50g,2	4	własnym, twarogiem, 80g,50g,50g,2	4	własnym, twarogiem, 80g,50g,50g,2	4
<b>M</b> jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	1966	1974	1933	2086	1950				
białko (g)	88,4	88,7	92,3	101,1	85,1				
tluszcz ogółem (g)	69,9	66,3	66,3	70,8	66,6				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,3	21,6	19,5	20,6	18,6				
węglowodany ogółem (g)	254	258,7	241,5	265	256,9				
sacharoza (g)	7,8	11,1	8,9	7,3	6,6				
biłonnik (g)	28,3	29,7	36,4	30,8	25,3				
sód	2800,1	3045,5	2586	2349,9	1807,7				

ŚRODA 10.04.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	
żółty ser salami 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	żółty ser salami 90g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 60g		pasztet wieprzowy 80g		pasztet wieprzowy 60g	
<b>2S</b>				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
<b>O</b> krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1	krupnik z kaszą jęczmienną 300g	9,1
<b>B</b> pierogi z soczewicą z wody z 1,3,	1,3,6	pierogi z soczewicą z wody z 1,3,6	1,3,6	pierogi z soczewicą z wody z 1,3,6	1,3,6	pierogi z soczewicą z wody z 1,3,6	1,3,6	pierogi z soczewicą z wody z 1,3,6	1,3,6
<b>I</b> cebulką 250g	6,7	cebulką 250g	6,7	cebulką 250g	6,7	cebulką 250g	6,7	cebulką 250g	6,7
<b>A</b> surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g		surówka z marchwii 120g	
<b>D</b> kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z chrzanem 90g	7	pasta twarogowa z pietruszką 90g	7
kurczak gotowany z marchewką		kurczak gotowany z marchewką		kurczak gotowany z marchewką		kurczak gotowany z marchewką		kurczak gotowany z marchewką	
i groszkiem w galarecie z 150g		i groszkiem w galarecie z 150g		i groszkiem w galarecie z 150g		i groszkiem w galarecie z 150g		i groszkiem w galarecie z 150g	
pietruszką		pietruszką		pietruszką		pietruszką		pietruszką	
<b>PN</b> jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	1986	1970	1939	2069	1966				
białko (g)	99,2	92,1	94,4	115,7	98,5				
tłuszcze ogółem (g)	59,4	58,6	64,1	64,2	63,9				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,5	18	28,5	29,2	28,5				
węglowodany ogółem (g)	268,9	276,1	250,2	257,4	265,5				
sacharoza (g)	8,4	11,9	8	4,8	7,3				
błonnik (g)	24,4	25,8	35,3	24,1	30,2				
sód	2339,4	2699,7	3188,4	2438,8	2577,7				

CZWARTEK 11.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIĄKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		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 60g	7	serek śmietankowy z tymiankiem 80g	7	serek śmietankowy z tymiankiem 60g	7
wieprzowa pasta mięsna 60g		wieprzowa pasta mięsna 60g		wieprzowa pasta mięsna 60g		wieprzowa pasta mięsna 80g		wieprzowa pasta mięsna 60g	
<b>2S</b>				jabłko 150g		jabłko 150g			
<b>O</b> zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparażowa) 300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparażowa) 300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparażowa) 300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparażowa) 300g	9,1	zupa z zielonych warzyw (brokuł, cukinia, fasolka szparażowa) 300g	9,1
<b>B</b> bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	1	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	1	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	1	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 200g	1	bitka wieprzowa duszona w sosie pomidorowym 150g	1
<b>I</b> ziemniaki pieczone drobna kostk 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki pieczone drobna kostk 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g	
<b>A</b> surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9
<b>D</b> herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka czerwona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z jajkiem gotowanym, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3	sałatka makaronowa (rurki) z jajkiem na miękko, brokulem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 160g (90g, 50g, 10g, 10g)	1,3
<b>P</b> szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 60g	
<b>M</b> maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	1973	1969	1950	2047	1949				
białko (g)	98,7	98,9	96,7	103,7	92,1				
tluszcz ogółem (g)	60,1	60,7	65,7	72,1	67				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,8	19,7	18,8	20	18,8				
węglowodany ogółem (g)	269	273,1	247,5	254,2	260,2				
sacharoza (g)	10,7	12,8	13,4	10,2	7,7				
błonnik (g)	29,7	31,3	42,7	31,5	36,6				
sód	2212,6	3160,2	2455	1844	2401,3				

PIĄTEK 12.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA	ALB	LIATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALB	BOGATOBIALKOWA	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g		
sałata zielona 10g		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 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		
<b>2S</b>				banan zielony 150g		banan 150g				
<b>O</b> barszcz ukraiński 300g	9,1	barszcz ukraiński 300g	9,1	barszcz ukraiński 300g	9,1	barszcz ukraiński 300g	9,1	barszcz ukraiński 300g	9,1	
<b>B</b> dorsz duszony w kremowym 150g	4,6,7	dorsz duszony w kremowym 150g	4,6,7	dorsz duszony w kremowym 150g	4,6,7	dorsz duszony w kremowym 200g	4,6,7	dorsz duszony w kremowym 150g	4,6,7	
<b>I</b> sosie tymiankowym 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		ziemniaki 200g		
<b>A</b> pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		
<b>D</b> śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		
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		
<b>K</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
<b>O</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
<b>L</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
<b>A</b> rzodkiewki 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		pastą z cukinii z kolendrą 30g		
<b>C</b> roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
<b>J</b> serek homogenizowany 60g	7	serek homogenizowany 60g	7	serek homogenizowany 60g	7	serek homogenizowany 80g	7	serek homogenizowany 60g	7	
<b>A</b> śmietankowy 60g		indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 60g		indyk w galarecie 60g		
<b>P</b> jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
<b>N</b>										
energia (kcal)	1927		1922		1958		2047		1930	
białko (g)	99,3		99,5		98,2		101,3		96,5	
tluszcz ogółem (g)	66,5		67,2		66,4		67,7		66,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,9		26,8		26,7		28,3		26,7	
węglowodany ogółem (g)	257,2		251,2		242,4		259,4		257,7	
sacharoza (g)	4,9		7		25		21,8		8,1	
błonnik (g)	22,4		24		36,4		25,2		35,1	
sód	1943,9		2891,6		2898,3		2125,3		2894,6	

SOBOTA 13.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7		
herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		ogórek zielony 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g			
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 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		
szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g			
25 chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7		
O B I A D		zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1		
		wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi 300g	1,3,6,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi 300g	1,3,6,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi 350g	1,3,6,7	wegański sos boloński z warzywami (marchew, cukinia) i płatkami drożdżowymi 300g	1,3,6,7		
		makaron spaghetti razowy 150g	7	makaron spaghetti 150g	7	makaron spaghetti razowy 150g	7	makaron spaghetti 150g	7		
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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1		
		masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g		papryka konserwowa 60g		pomidor 60g			
		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g			
P N		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
		pastą z fety z jogurtem i bazylią 60g	7	bazyliowa pasta z twarogu 60g	7	pastą z fety z jogurtem i bazylią 60g	7	bazyliowa pasta z twarogu 60g	7		
	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g				
	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7			
energia (kcal)		1977		1967		1963		2066			
białko (g)		82,2		82,3		81,9		108,4			
tłuszcze ogółem (g)		67,9		68,5		72,2		71,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		26,4		26,3		28,9		29,3			
węglowodany ogółem (g)		265,2		267,5		250,9		262,7			
sacharoza (g)		8,7		10,3		17,7		12,5			
błonnik (g)		22,1		22,9		34,8		28,3			
sód		1696		2622,4		3006,2		2258			
								1968			
								927,9			
								68			
								26,3			
								246			
								15,3			
								30,9			
								2738,3			

NIEDZIELA 14.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek grani z lubczykiem 60g	7	serek grani z lubczykiem 60g	7	serek grani z lubczykiem 60g	7	serek grani z lubczykiem 100g	7	serek grani z lubczykiem 60g	7		
szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 100g		szynka parzona wieprzowa 80g			
<b>25</b> ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7		
<b>O</b> 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		
<b>B</b> duszona łopatka szarpana w 150g		duszona łopatka szarpana w 150g		duszona łopatka szarpana w 150g		duszona łopatka szarpana w 200g		duszona łopatka szarpana w 150g			
<b>I</b> sosie rozmarynowym (100g,50g)	1	sosie rozmarynowym (100g,50g)	1	sosie rozmarynowym (100g,50g)	1	sosie rozmarynowym (150g,50g)	1	sosie rozmarynowym (100g,50g)	1		
<b>A</b> puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)	7	ziemniak z wody 200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)	7		
<b>D</b> surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
<b>L</b> masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
<b>C</b> papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g			
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
<b>A</b> mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową 100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pastą pietruszkową 100g (80g, 20g)	7		
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 80g		połędwica sopocka 60g			
kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	1996	1991	1948	2077	1951						
białko (g)	99,1	99,4	92,1	103,8	97,8						
tluszcz ogółem (g)	68,2	68,9	74,1	75,4	66,8						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,6	28,5	28,5	29,1	27,4						
węglowodany ogółem (g)	255,3	252,3	249,4	225,7	260,3						
sacharoza (g)	20,9	24	13,6	10,4	14,6						
biłonnik (g)	20,7	23,9	32,4	21,2	29,9						
sód	1317,7	2300,9	2218,3	1484,1	2164						

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA	ANEBRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRY	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		marchew w plastekach gotowan: 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		
sałata zielona 10g		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		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 60g	7	
25				jablko 150g		jablko 200g				
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	kapuśniak light z ziemniakami 300g	1,9	
karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i sliwek 150g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i sliwek 150g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i sliwek 150g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i sliwek 200g	1	karczek duszony w sosie z suszonych jabłek, moreli i sliwek 150g	1	
pieczone ziemniaki i pietruszka w200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w200g (150g,50g)		pieczone ziemniaki i pietruszka w200g (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		surówka z cukinii z czarnuszką 100g		
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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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 żółta 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka żółta 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) 80g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) 80g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) 80g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) 100g	7	pasta z ricotty (ricotta, oliwa z oliwek, czarne oliwki posiekane) 80g	7	
kiełbasa drobiowa gotowana 60g		kiełbasa drobiowa gotowana 60g		kiełbasa drobiowa gotowana 60g		kiełbasa drobiowa gotowana 80g		kiełbasa drobiowa gotowana 60g		
PN jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	
energia (kcal)		1985		1984		1937		2097		1931
białko (g)		96,6		96,8		93,9		105,7		88,8
tłuszcz całkowite (g)		68		68,6		72,8		78,4		73,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		23,5		23,4		22,2		23,6		22,2
węglowodany całkowite (g)		254,9		258,9		247,5		254		256,3
sacharoza (g)		11		13		16,2		13,6		11
błonnik (g)		28,8		30,5		40		31,1		35,4
sód		1423,8		2192,1		2066,4		1475,8		2024,2

WTOREK 16.04.2024

## JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	MIAROWANIE	LATWOSTRAWNA	MIAROWANIE	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	MIAROWANIE	BOGATOBIALKOWA	MIAROWANIE	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWANIE		
plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	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	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	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 konserwowy	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plastrach 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	
paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	90g	3,7	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, stodka papryka w proszku)	90g	3,7	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, papryka czerwona surowa)	90g	3,7	paprykowa pasta jajeczna na jogurcie (jaja, jogurt, stodka papryka w proszku)	90g	3,7
zs						jabłko	100g		jabłko	100g	
o b i a d			krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem pt	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem pt	300g	9,1
		1	klops drobiowy w sosie	150g (100g, majerankowym)	1	klops drobiowy w sosie	150g (100g, majerankowym)	1	klops drobiowy w sosie	150g (100g, majerankowym)	1
			ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	1	ziemniaki z koperkiem	200g	1
			zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
			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	
		1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
		7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
			pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
			ogórek zielony z czarnuszką	30g		ogórek zielony z czarnuszką	30g		ogórek zielony z czarnuszką	30g	
			roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
		7	ser caprese w plastrach z pietrus	80g	7	ser caprese w plastrach z pietrus	80g	7	ser caprese w plastrach z pietrus	80g	7
			pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g		pasztet drobiowy z kurcząt	60g	
pn		7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7	jogurt naturalny	100g	7
energia (kcal)			1974			1980			2087		1946
białko (g)			96,2			95,5			106,3		92,9
tluszcze ogółem (g)			69,6			69,1			76,1		70,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			24,6			23			24,7		23,3
węglowodany ogółem (g)			247,1			249,8			256,5		256,3
sacharoza (g)			2,8			9,2			6,1		3,8
błonnik (g)			22,8			36,9			26		32,4
sód			1369,2			2120,6			1387,5		2114,5



ŚRODA 17.04.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	MIAROWANIE	LATWOSTRAWNA	MIAROWANIE	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIAROWANIE	BOGATOBIALKOWA	MIAROWANIE	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIAROWANIE			
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	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	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	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		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
zielona fritata na parze (cukinia, szpinak liście)	150g (90g,30g,10g, 20g)	1,3	zielona fritata na parze (cukinia, szpinak liście)	150g (90g,30g,10g, 20g)	1,3	zielona fritata na parze (cukinia, szpinak liście)	150g (90g,30g,10g, 20g)	1,3	zielona fritata na parze (cukinia, szpinak liście)	150g (90g,30g,10g, 20g)	1,3	
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		
<b>2S</b>						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml		
<b>O</b>	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9,1
<b>B</b>	pierogi ruskie gotowane okraszone cebulką	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane	250g	1,3,7
<b>I</b>	surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody	120g		surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody	120g	
<b>A</b>	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
<b>D</b>	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
<b>K</b>	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
<b>O</b>	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
<b>L</b>	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
<b>A</b>	ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
<b>C</b>	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
<b>J</b>	pasta ze szprotek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	80g	4,7	pasta ze szprotek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	80g	4,7	pasta ze szprotek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	80g	4,7	pasta ze szprotek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami	80g	4,7
<b>A</b>	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7	serek śmietankowy z ziołami	80g	7
<b>P</b>	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	<b>1990</b>			1983			1955		2058		1981	
białko (g)	<b>90,5</b>			90,6			91,8		106,3		92,1	
tluszcze ogółem (g)	<b>67,8</b>			68,5			69,7		64,5		60,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	<b>18,3</b>			18,2			17,9		18,5		17,9	
węglowodany ogółem (g)	<b>263,6</b>			265,9			245,9		253,1		258,6	
sacharoza (g)	<b>7,3</b>			8,8			11,4		8,2		4,2	
błonnik (g)	<b>22,7</b>			23,4			37,3		26,1		27,8	
sód	<b>2357,2</b>			3283,6			3300,8		2525,9		2628,3	

CZWARTEK 18.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	JANEBREPI	LATWOSTRAWNA	JANEBREPI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	JANEBREPI	BOGATOBIALKOWA	JANEBREPI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	JANEBREPI		
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1		
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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			
serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 90g	7	serek grani z pietruszką 120g	7	serek grani z pietruszką 90g	7		
pastą mięsna wieprzowa 60g		pastą mięsna wieprzowa 60g		pastą mięsna wieprzowa 60g		pastą mięsna wieprzowa 80g		pastą mięsna wieprzowa 60g			
<b>25</b>				jabłko 150g		jabłko 150g					
zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami 300g	9,1		
stek wieprzowy w sosie 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie 170g (120g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie 200g (150g, 50g)	1	stek wieprzowy w sosie 170g (120g, 50g)	1		
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1		
tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 120g			
pietruszki 120g		pietruszki 120g		pietruszki 120g		pietruszki 120g		pietruszki 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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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			
rukola 10g		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 100g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7		
parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g		parówka drobiowa z wody 80g			
serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7		
<b>energia (kcal)</b>		1994		1953		2081		1941			
<b>białko (g)</b>		98,9		93,4		104,5		98,9			
<b>łuszczę ogółem (g)</b>		65,8		64,4		65,5		65,7			
<b>kwasy tłuszczowe nasycone (g)</b>		22,5		22,2		22,9		22,2			
<b>węglowodany ogółem (g)</b>		252,5		267,1		267,9		256,1			
<b>sacharoza (g)</b>		12,5		15,7		12,5		11,7			
<b>blonnik (g)</b>		24,6		38,3		27,1		32,6			
<b>sód</b>		1912,4		2643,5		1340,6		1998,2			

PIĄTEK 19.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA	MIKROBIOLOGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIKROBIOLOGIA	BOGATOBIALKOWA	MIKROBIOLOGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIKROBIOLOGIA	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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 żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		marchew w plastekach gotowan: 30g		
miększe sałata - szpinak baby, rukola, masłowa 10g		miększe sałata - szpinak baby, rukola, masłowa 10g		miększe sałata - szpinak baby, rukola, masłowa 10g		miększe sałata - szpinak baby, rukola, masłowa 10g		miększe sałata - szpinak baby, rukola, masłowa 10g		
mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 60g	7	
domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		domowa szynka z kurczaka 60g		
<b>2S</b>				mandarynka 80g		mandarynka 80g				
<b>O</b> 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	barszcz czerwony z ziemniakami 300g	1,9	
<b>B</b> morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym 200g	1,4,9	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym 200g	1,4,9	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym 200g	1,4,9	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym 200g	1,4,9	morszczuk w cieście naleśnikowym w kremowym 200g	1,4,9	
<b>I</b> sosie cytrynowym 300g (150g,		sosie cytrynowym 300g (150g,		sosie cytrynowym 300g (150g,		sosie cytrynowym 300g (150g,		sosie cytrynowym 300g (150g,		
<b>A</b> brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g, 100g		brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g, 100g		brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g, 100g		brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g, 100g		brązowy ryż jaśminowy ze szpinakiem i brokulem 50g, 100g		
<b>D</b> surówka z czerwonej kapusty z pi 120g		surówka z czarnuszką 100g		surówka z czerwonej kapusty z p 120g		surówka z czerwonej kapusty z p 120g		surówka z czarnuszką 100g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
<b>C</b> ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
<b>A</b> szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
<b>P</b> 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)	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)	7	
<b>N</b> jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	
energia (kcal)		1934		1929		1940		2004		1943
białko (g)		93,8		93,9		96		103,8		87,4
tluszcz ogółem (g)		52,9		53,5		59,4		61,7		59,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		16,5		16,4		15,6		17,4		15,6
węglowodany ogółem (g)		275,8		278,1		260,1		266,5		246,2
sacharoza (g)		12,1		13,7		21,3		18,2		14
błonnik (g)		27,1		27,8		41		29,8		35,6
sód		2258		2184,4		2526,8		1954,3		2477,6

SOBOTA 20.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA		ANEBRY	LATWOSTRAWNA		ANEBRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ANEBRY	BOGATOBIALKOWA		ANEBRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ANEBRY
kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	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		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkie	60g	7	serek kanapkowy z chrzanem	60g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka wieprzowa	60g	
<b>25</b> chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
<b>O</b> jarzynowa z ziemniakami (marchew, kalafior, pietruszka, seler, ziemniak)	300g	1,9	jarzynowa z ziemniakami (marchew, kalafior, pietruszka, seler, ziemniak)	300g	1,9	jarzynowa z ziemniakami (marchew, kalafior, pietruszka, seler, ziemniak)	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami (marchew, kalafior, pietruszka, seler, ziemniak)	300g	1,9	jarzynowa z ziemniakami (marchew, kalafior, pietruszka, seler, ziemniak)	300g	1,9
<b>B</b> kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1,3	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1,3	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1,3	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	200g	1,3	kotlet jajeczno-gryczany w delikatnym sosie pieprzowym	150g	1,3
<b>A</b> puree ziemniak-dynia	200g (70:30)		puree ziemniak-dynia	200g (70:30)		ziemniak z wody	200g	1	puree ziemniak-dynia	200g (70:30)		puree ziemniak-dynia	200g (70:30)	
<b>D</b> surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody			surówka z białej kapusty z marchewką	120g		mtoda marchewka z wody	120g		mtoda marchewka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
<b>K</b> herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
<b>L</b> masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
<b>A</b> pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
<b>C</b> ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pastą z pieczonego buraka	30g		pastą z pieczonego buraka	30g	
<b>J</b> sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
<b>A</b> ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach z czerwonym pesto (suszone pomidory)	90g (60g, 30g)	7	ser typu włoskiego capri w plastrach	90g	7
<b>P</b> kielbasa wieprzowa z wody	60g		kielbasa wieprzowa z wody	60g		kielbasa wieprzowa z wody	60g		kielbasa wieprzowa z wody	60g		kielbasa wieprzowa z wody	60g	
<b>PI</b> kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	1992			1997			1985			2022			1995	
białko (g)	94			94,2			94			107,1			89,1	
tluszcze ogółem (g)	68,1			68,7			68,7			77,4			68,7	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2			21,1			18,8			19,9			18,8	
węglowodany ogółem (g)	259,6			259,9			255,5			252,4			2615,7	
sacharoza (g)	8,3			10,4			11,9			8,8			9,7	
błonnik (g)	22,8			24,4			32,9			21,7			29,2	
sód	1894,5			2842,2			2320			1639,2			2269,2	

NIEDZIELA 21.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ANEBREPI	LATWOSTRAWNA	ANEBREPI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBREPI	BOGATOBIAŁKOWA	ANEBREPI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBREPI	ANEBREPI	
inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7
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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	pieczywo graham 120g	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
pomidor 60g		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		ogórek kiszony bez skórki 30g	
sałata zielona 10g		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	7	twarożek z pietruszką 60g	7
indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g	
<b>25</b> ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
<b>O</b> 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	bułion warzywny z makaronem 300g	9,1	bułion warzywny z makaronem 300g	9,1
<b>B</b> eskalopki drobiowe z ananasem 200g		eskalopki drobiowe z ananasem 200g		eskalopki drobiowe z ananasem 200g		eskalopki drobiowe z ananasem 250g		eskalopki drobiowe z ananasem 200g		eskalopki drobiowe z ananasem 200g	
<b>I</b> duszone w sosie własnym (100g,50g,50g)	1	duszone w sosie własnym (100g,50g,50g)	1	duszone w sosie własnym (100g,50g,50g)	1	duszone w sosie własnym (150g,50g,50g)	1	duszone w sosie własnym (100g,50g,50g)	1	duszone w sosie własnym (100g,50g,50g)	1
<b>A</b> ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
<b>D</b> zielona fasolka z wody 200g		zielona fasolka z wody 200g		zielona fasolka z wody 200g		zielona fasolka z wody 200g		zielona fasolka z wody 200g		zielona fasolka z wody 200g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> hummus z czarnuszką 60g	6,1	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 80g	6,11	hummus z czarnuszką 60g	6,11	hummus z czarnuszką 60g	6,11
<b>P</b> szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 80g		szynka parzona wieprzowa 60g		szynka parzona wieprzowa 60g	
<b>N</b> jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny b/c 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2001		2005		2007		2146		1997		
białko (g)	97		97,2		98,8		109,8		99,4		
tłuszcze ogółem (g)	62,9		61,5		64,6		65,4		60,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,2		20,1		19,2		20		18,2		
węglowodany ogółem (g)	273,4		265,5		252,1		258,7		266,3		
sacharoza (g)	9,9		12,1		12,7		9,5		10,4		
błonnik (g)	26,9		28,5		38,7		27,5		36		
sód	1477,8		2425,5		2322,6		1613,4		2271,7		

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ANEBREPI	LATWOSTRAWNA	ANEBREPI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBREPI	BOGATOBIALKOWA	ANEBREPI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBREPI		
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1		
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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 gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		papryka zielona 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
pastą twarogową z suszonymi pomidorami 60g	7	pastą twarogową z suszonymi pomidorami 60g	7	pastą twarogową z suszonymi pomidorami 60g	7	pastą twarogową z suszonymi pomidorami 80g	7	pastą twarogową łagodną 60g	7		
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 80g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g			
<b>2S</b>				mandarynka 80g		mandarynka 80g					
<b>O</b> zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1	zupa ziemniaczana z pomidorami 300g	9,1		
<b>B</b> gulasz z szynki wieprzowej z marchewką (100g,50g,50g) 200g	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką (100g,50g,50g) 200g	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką (100g,50g,50g) 200g	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką (150g,50g,50g) 250g	1	gulasz z szynki wieprzowej z marchewką (100g,50g,50g) 200g	1		
<b>I</b> ryż brązowy 150g		ryż biały 150g		ryż brązowy 150g		ryż biały 150g		ryż biały 150g			
<b>A</b> surówka z pora, marchewki i jabł 120g		marchewka z jabłkiem 120g		surówka z pora, marchewki i jabł 120g		marchewka z jabłkiem 120g		marchewka z jabłkiem 120g			
<b>D</b> 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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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			
<b>K</b> ogórek zielony 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki 30g			
<b>L</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
<b>A</b> ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7		
<b>C</b> meksykański kęsek (naleśnik pełnoziarnisty, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, słodka papryka) 200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, słodka papryka) 200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, słodka papryka) 200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, słodka papryka) 200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,7	meksykański kęsek (naleśnik, szynka z indyka, pasta z fasoli czarnej, passata pomidorowa, słodka papryka) 200g (60g,80g, 40g,10g, 10g)	1,3,7		
<b>J</b> maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7		
<b>P</b> energia (kcal) 1975		1934		1924		2041		1951			
białko (g) 106,5		96,3		94,7		107,4		99,9			
tluszcz ogółem (g) 55,8		54,9		62		61,8		64,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,3		18,3		22,5		23		22,4			
węglowodany ogółem (g) 274,3		280,2		251		271,5		262,9			
sacharoza (g) 8,2		9,8		11,2		8		3,7			
błonnik (g) 28,7		30,5		41,8		28,6		34,8			
sód 2514,8		2701,3		2292,1		1575,8		2238,9			

WTOREK 23.04.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA	ANEBRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRY		
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1		
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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 półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7	serek grani z ziołami włoskimi 80g	7	serek grani z ziołami włoskimi 60g	7		
czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem (jaja, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, słodka papryka w proszku) 120g	1,3,7	czerwona fritata na parze z szynką drobiową i paprykowym twarogiem (jaja, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, słodka papryka w proszku) 120g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem (jaja, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, słodka papryka w proszku) 120g	1,3,7	czerwona fritata z szynką drobiową i paprykowym twarogiem (jaja, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, słodka papryka w proszku) 150g	1,3,7	czerwona fritata na parze z szynką drobiową i paprykowym twarogiem (jaja, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, słodka papryka w proszku) 120g	1,3,7		
25				jabłko 100g		jabłko 100g					
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		
rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 250g (100g, 50g, 50g, 50g)	9	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, pietruszka, seler) 300g (150g, 50g, 50g, 50g)	9	rawijany filet z indyka ze szpinakiem duszony w lekkim warzywnym sosie (cukinia, por, 50g, 50g, 50g)	9		
puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g		ziemniak z wody 200g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g		puree z ziemniaka z koperkiem 150g			
surówka z kapusty pekińskiej 120g		cukinia duszona 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		cukinia duszona 120g		cukinia duszona 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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g		pastą z pieczonej dynii i marchewki 30g			
roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
mozzarella kulki z zielonym pesto 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z zielonym pesto 100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą 100g (80g, 20g)	7		
poledwica sopocka 60g		poledwica sopocka 60g		poledwica sopocka 60g		poledwica sopocka 80g		poledwica sopocka 60g			
jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	1974		1984		1975		2066		1966		
białko (g)	98,3		97,4		99,3		102,9		95,8		
tłuszcze ogółem (g)	64		61,6		64,3		66,2		65,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22		21,9		21,5		22,5		21,7		
węglowodany ogółem (g)	253,1		261,4		246,3		262,5		266,9		
sacharoza (g)	2,7		4,3		8,9		5,7		3,1		
błonnik (g)	26,6		27,3		37,3		26,1		32,2		
sód	1195,1		2121,5		2120,3		1329		2095,5		

ŚRODA 24.04.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA	ANEBRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRY
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	
żółty ser 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	żółty ser 90g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
<b>ZS</b>				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
<b>O</b> jarzynowa z ziemniakami 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami 300g	9,1	pieczarkowa z ziemniakami 300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami 300g	9,1
<b>B</b> pierogi ze szpinakiem gotowane 250g	1,3,7	pierogi z mąki pszennej ze szpinakiem gotowane 250g	1,3,7	pierogi z mąki razowej ze szpinakiem gotowane 250g	1,3,7	szpinakiem gotowane 250g	1,3,7	pierogi z mąki pszennej ze szpinakiem gotowane 250g	1,3,7
<b>I</b> burak ćwikła 120g		burak tarty 120g		burak ćwikła 120g		burak tarty 120g		burak tarty 120g	
<b>A</b> sos koperkowy na jogurcie 100g	7	sos koperkowy na jogurcie 100g	7	sos kolendrowy na jogurcie 100g	7	sos koperkowy na jogurcie 100g	7	sos koperkowy na jogurcie 100g	7
<b>D</b> herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek zielony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> pasta twarogowa ze stodką papry 90g	7	pasta twarogowa ze stodką papry 100g	7	pasta twarogowa ze stodką papry 90g	7	pasta twarogowa ze stodką papry 120g	7	pasta twarogowa ze stodką papry 100g	7
<b>P</b> galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce 150g	3	galat drobiowy z marchewką na pietruszce 150g	3	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce 150g	3	galat drobiowy z marchewką i jajkiem na pietruszce 150g	3	galat drobiowy z marchewką na pietruszce 150g	3
<b>N</b> jogurt pitny naturalny 100ml	7	jogurt pitny naturalny 100ml	7	jogurt pitny naturalny 100ml	7	jogurt pitny naturalny 100ml	7	jogurt pitny naturalny 100ml	7
energia (kcal)		1976	1998	1977		2040		1982	
białko (g)		92,9	94,7	89		109,5		89,5	
tluszcz ogółem (g)		62,1	61,3	67,4		67,1		69	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,6	17,1	23,3		23,8		23,3	
węglowodany ogółem (g)		266,2	262,8	245		257,3		263,3	
sacharoza (g)		8,3	10,5	7,8		4,6		5,3	
błonnik (g)		23,1	24,9	36		24,8		30,8	
sód		2547,4	3124,3	3172,9		2453,9		2736,2	



CZWARTEK 25.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA	MIĘSIĘCZNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	MIĘSIĘCZNA	BOGATOBIALKOWA	MIĘSIĘCZNA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	MIĘSIĘCZNA	MIĘSIĘCZNA	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	pieczywo graham 120g	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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 80g	7	serek śmietankowy 60g	7	serek śmietankowy 60g	7
pastą mięsna drobiowa 60g		pastą mięsna drobiowa 60g		pastą mięsna drobiowa 60g		pastą mięsna drobiowa 80g		pastą mięsna drobiowa 60g		pastą mięsna drobiowa 60g	
<b>25</b>				jabłko 150g	8	jabłko 150g	8				
<b>O</b> zupa z zielonego groszku 300g	9,1	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9,1	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9,1	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9,1	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9,1	zupa z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) 300g	9,1
<b>B</b> karkówka duszona w sosie estragonowym 150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym 150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym 150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym 200g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym 150g	1	karkówka duszona w sosie estragonowym 150g	1
<b>I</b> kasza bulgur 200g	1	kasza bulgur 200g	1	kasza bulgur 200g	1	kasza bulgur 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
<b>A</b> surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	surówka z selera i jabłka 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9	seler duszony z jabłkiem 120g	9
<b>D</b> herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b> papryka zielona 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zielona 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g		pastą z buraka z zieloną pietruszką 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b> kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 60g	6,7	kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 60g	6,7	kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 60g	6,7	kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 80g	6,7	kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 60g	6,7	kremowa pasta z tofu i mielonych suszonych pomidorów 60g	6,7
<b>P</b> parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 80g		parówka wieprzowa z wody 60g		parówka wieprzowa z wody 60g	
<b>PH</b> jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)	1963	1958	1925	2087	1957						
białko (g)	93,8	88	89,2	101,9	86,7						
tłuszcze ogółem (g)	72,7	73,3	72,1	76,8	75,6						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	25,9	19,1	20,3	19,1						
węglowodany ogółem (g)	255,8	269,9	245,1	252,2	264,4						
sacharoza (g)	10,7	12,8	14	10,8	8,3						
błonnik (g)	26,4	28,1	44,3	33,2	39						
sód	1775	2722,7	2062,9	1383,6	2009,2						

PIĄTEK 26.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LIATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LIATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LIATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA	ENERGIA	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	pieczywo graham 120g	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
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 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		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	serek wiejski z koperkiem 60g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g	
<b>25</b>				banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
<b>O</b> 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
<b>I</b> pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	200g	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym	150g	1,4
<b>D</b> puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	200g (70:30)	
surówka z kapusty pekińskiej 120g			buraczki 120g			surówka z kapusty pekińskiej 120g			buraczki 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
<b>K</b> herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml		herbata czarna 250ml	250ml	
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1	pieczywo pszenne 100g	1	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	1	pieczywo graham 120g	120g	1
<b>L</b> masto extra 10g	7	7	masto extra 10g	7	7	masto extra 10g	7	7	masto extra 10g	7	7
<b>A</b> pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
<b>C</b> ogórek zielony 30g			pastą z cukinii z kolendrą 30g			ogórek zielony 30g			pastą z cukinii z kolendrą 30g		
<b>J</b> sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
<b>A</b> serek homogenizowany 60g	7	7	serek homogenizowany 60g	7	7	serek homogenizowany 60g	7	7	serek homogenizowany 60g	7	7
<b>P</b> śmietankowy 60g			śmietankowy 60g			śmietankowy 80g			śmietankowy 60g		
<b>N</b> szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g			szynka kanapkowa wieprzowa 60g		
jogurt naturalny 100g	7	7	jogurt naturalny 100g	7	7	jogurt naturalny 100g	7	7	jogurt naturalny 100g	7	7
energia (kcal)	1980		1960			1962			1993		
białko (g)	99,9		99,1			90,7			99,9		
łuszczce ogółem (g)	68,4		59			67,8			66,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,3		22,2			20,3			19,9		
węglowodany ogółem (g)	254,5		258,6			240,6			255,9		
sacharoza (g)	4,5		6,6			23,9			5,3		
błonnik (g)	24,1		25,7			36,3			35,5		
sód	1889,8		2837,5			2728,4			2684,6		

SOBOTA 27.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA	ENERGIA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYJYJALNYCH WĘGŁODANÓW	ENERGIA	BOGATOBIALKOWA	ENERGIA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ENERGIA		
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7		
herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7	herbata czarna 250ml	7		
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g		czarne oliwki połówki 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
jajko na twardo w czerwonym sosie jogurtowym (stodka papryka) 90g	3,7	jajko na miękko w czerwonym sosie jogurtowym (stodka papryka) 90g	3,7	jajko na twardo w czerwonym sosie jogurtowym (stodka papryka) 90g	3,7	jajko na miękko w czerwonym sosie jogurtowym (stodka papryka) 90g	3,7	jajko na miękko w czerwonym sosie jogurtowym (stodka papryka) 90g	3,7		
szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 60g		szynka z kurczaka parzona 80g		szynka z kurczaka parzona 60g			
25 chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7	chałka 100g	1,3,7		
<b>O B I A D</b>	koperkowa z ziemniakami 300g	9,1	koperkowa z ziemniakami 300g	9,1	koperkowa z ziemniakami 300g	9,1	koperkowa z ziemniakami 300g	9,1	koperkowa z ziemniakami 300g	9,1	
	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 300g	1,6	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 300g	1,3,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 300g	1,3,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 350g	1,3,7	kremowe curry z ziołowym tofu z warzywami (marchew, cukinia, brokuł, kalafior) 300g	1,3,7	
	brązowy ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		brązowy ryż jaśminowy 150g		brązowy ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
<b>K O L A C J A</b>	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		papryka żółta 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		plastry gotowanej marchewki 30g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	ser typu włoskiego plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 120g (800g, 20g)	7	zieloną tapenadą (pasta z zielonych oliwek) 80g (60g, 20g)	7	
szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 80g		szynka wieprzowa z kotta 60g			
<b>PI</b> kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7		
energia (kcal)	1963		1947		1913		2007		1923		
białko (g)	94,6		94,6		99,1		102,9		88,9		
tluszcze ogółem (g)	57		57,6		62,7		67,9		62,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,6		18,5		18,1		19,4		18,1		
węglowodany ogółem (g)	279,3		279,9		249,4		256,2		264,8		
sacharoza (g)	13		14		16,1		12,9		13,4		
blonnik (g)	28,2		28		37,1		25,9		31,8		
sód	2702,1		3607,2		3064,7		2423,4		3017,9		

NIEDZIELA 28.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
PODSTAWOWA		ANEBRY	LATWOSTRAWNA		ANEBRY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ANEBRY	BOGATOBIALKOWA		ANEBRY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SKOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ANEBRY
inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	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		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	100g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	80g		pastą mięsna wieprzowa	100g		pastą mięsna wieprzowa	80g	
<b>25</b> ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	150g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7
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
<b>O</b> schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	150g (100g, 50g)	7	schab duszony (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	150g (100g, 50g)	7	schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	150g (100g, 50g)	7	schabowy (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	200g (150g, 50g)	7	schab duszony (schab moczony w mleku, duszony w sosie własnym)	150g (100g, 50g)	7
<b>I</b> puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)		ziemniak z wody	200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	
<b>A</b> 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	
<b>D</b> 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	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	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	
<b>L</b> papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g	
<b>A</b> sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
<b>C</b> sałatka ryżowa z tuńczykiem z wody z ogórkiem konserwowym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z tuńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym bez skórki na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z tuńczykiem z wody z ogórkiem konserwowym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z tuńczykiem z wody z ogórkiem konserwowym na oliwie z ziołami	150g	4	sałatka ryżowa z tuńczykiem z wody z ogórkiem kiszonym bez skórki na oliwie z ziołami	150g	4
<b>J</b> serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
<b>P</b> jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	1975		1965		1930		2028		1970					
białko (g)	89,2		89,3		85,9		102,7		82,3					
tluszcze ogółem (g)	69,7		70,3		76,1		82,6		74,3					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,3		22		20,2					
węglowodany ogółem (g)	253,3		255,6		245,3		232,2		260,1					
sacharoza (g)	6,5		8,1		11,6		8,4		9,1					
błonnik (g)	24		24,7		32,9		21,8		30,5					
sód	1186,3		2112,7		2068,6		405,3		2020,2					

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						
PODSTAWOWA	JANEBREPI	LATWOSTRAWNA	JANEBREPI	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	JANEBREPI	BOGATOBIALKOWA	JANEBREPI	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	JANEBREPI
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky owsiane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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		oliwki czarne połówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne połówki 30g		oliwki czarne połówki 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	7
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	
<b>ZS</b>				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
<b>O</b> krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9
<b>B</b> kofta wieprzowa pieczona 150g		kofta wieprzowa duszona 150g		kofta wieprzowa pieczona 150g		kofta wieprzowa pieczona 150g		kofta wieprzowa duszona 150g	
<b>I</b> ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		zmieniak z wody 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g	
<b>A</b> surówka z czerwonej kapusty 120g		marchewka baby z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		marchewka baby z wody 120g	
<b>D</b> sos jagurtowy z cytryną i koperkiem 50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem 50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem 50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem 50g	7	sos jagurtowy z cytryną i koperkiem 50g	7
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	
<b>K</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>O</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>L</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>A</b> papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g		pastą z cukinii z tymiankiem 30g	
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>C</b> kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtłuszczony) 100g		kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtłuszczony) 100g		kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtłuszczony) 100g		kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtłuszczony) 100g		kremowa pasta z kurczaka z pietruszką (odtłuszczony) 100g	
<b>A</b> majonez, kurczak gotowany, (30g,60g,10g) 30g	3,7	majonez, kurczak gotowany, (30g,60g,10g) 30g	3,7	majonez, kurczak gotowany, (30g,60g,10g) 30g	3,7	majonez, kurczak gotowany, (30g,60g,10g) 30g	3,7	majonez, kurczak gotowany, (30g,60g,10g) 30g	3,7
<b>P</b> twaróg półtłusty plastry 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7
<b>PI</b> kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7	kefir 100g	7
energia (kcal)		1980		1976		1956		2025	
białko (g)		99,3		99		99,8		113,1	
tluszcz ogółem (g)		77,6		76,8		74		78,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,7		22,2		31,4		32,3	
węglowodany ogółem (g)		266,9		251,8		241,5		219	
sacharoza (g)		8		9,6		15,6		12,4	
błonnik (g)		21,9		22,8		31,8		20,7	
sól		2956		3511,6		3605,1		2878,5	
								1961	
								99,1	
								68,6	
								29	
								261,3	
								8,5	
								27	
								3062,9	

WTOREK 30.04.2024

## JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

PODSTAWOWA	ANEBRZY	LATWOSTRAWNA	ANEBRZY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ANEBRZY	BOGATOBIALKOWA	ANEBRZY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ANEBRZY	
płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	
mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	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 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 120g	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		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
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	pasta z ricotty z kolendrą 80g	7	
<b>2S</b>				jabłko 100g		jabłko 100g				
<b>O</b> grysikowa z włośzczyzną 300g	9.1	grysikowa z włośzczyzną 300g	9.1	grysikowa z włośzczyzną 300g	9.1	grysikowa z włośzczyzną 300g	9.1	grysikowa z włośzczyzną 300g	9.1	
<b>B</b> poledwiczka drobiowa duszona 150g	1	poledwiczka drobiowa duszona 150g	1	poledwiczka drobiowa duszona 150g	1	poledwiczka drobiowa duszona 200g	1	poledwiczka drobiowa duszona 150g	1	
<b>I</b> w kremowym sosie własnym (100g,50g)		w kremowym sosie własnym (100g,50g)		w kremowym sosie własnym (100g,50g)		w kremowym sosie własnym (150g,50g)		w kremowym sosie własnym (100g,50g)		
<b>A</b> kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	
<b>D</b> surówka z pora i marchewki 120g		duszony burak z marchewką 120g		surówka z pora i marchewki 120g		duszony burak z marchewką 120g		duszony burak z marchewką 120g		
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa b/c 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
<b>K</b> herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
<b>O</b> pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1	
<b>L</b> masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
<b>A</b> pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
<b>C</b> papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g		
<b>J</b> sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
<b>A</b> ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 100g	7	ser caprese 80g	7	
<b>P</b> pasztet drobiowy z kurcząt 60g		pasztet drobiowy z kurcząt 60g		pasztet drobiowy z kurcząt 60g		pasztet drobiowy z kurcząt 80g		pasztet drobiowy z kurcząt 60g		
<b>N</b> serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	
energia (kcal)		1949		1946		1940		2084		1948
białko (g)		99,5		99,7		94,7		101,5		89,6
tluszcze ogótem (g)		64,4		65		65,7		67,9		64,7
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		21,5		21,4		18,4		19,8		18,4
węglowodany ogótem (g)		247,3		251,3		238,2		265,2		268,1
sacharoza (g)		3,4		5,4		12,5		9,6		4,8
błonnik (g)		19,8		21,5		33,9		23,8		30
sód		1764,6		2622,6		2615,8		2132,3		2589,3

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	Gorzyczka 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