

ŚRODA 1.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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
	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	
	tapienada z czarnych oliwek	30g		oliwki czarne potówki	30g		tapienada z czarnych oliwek	30g		tapienada z czarnych oliwek	30g		oliwki czarne potówki	30g	
	kietki sonecznika	10g		kietki sonecznika	10g		kietki sonecznika	10g		kietki sonecznika	10g		kietki sonecznika	10g	
pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	100g	7	
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	80g		szynka wiejska gotowana	60g		
2Ś							ciastko owsiane	50g	1,3,7	ciastko owsiane	50g	1,3,7			
O B I A D	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
	pierogi z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki	250g	1,3,7	pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki	250g	1,3,7	pierogi razowe z mięsem gotowane okraszone cebulką i natką pietruszki	250g	1,3,7	pierogi z mięsem okraszone cebulką i natką pietruszki	250g	1,3,7	pierogi z mięsem gotowane posypane natką pietruszki	250g	1,3,7
	surówka z czerwonej kapusty	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		surówka z czerwonej kapusty	120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	szynka drobiowa w galarecie	100g	7,9	
serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	serek kanapkowy z ziołami	60g	7	
PN	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
energia (kcal)	2 108			2 097			2 268			2 254			2 136		
białko (g)	108,3			108,2			112,5			115,3			111,3		
tłuszcze ogółem (g)	60,9			61,5			72,6			70,8			62,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5			19,4			20,1			20,1			19,6		
węglowodany ogółem (g)	287,9			289,9			309,3			294,3			298,6		
sacharoza (g)	11,9			15,9			10,9			7			13,2		
błonnik (g)	26,6			26,2			43,5			29			37,3		
sód	2961,4			3887			3128,5			2031,7			4024,3		

CZWARTEK 2.05.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering		
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g S N I A D N I E masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g czerwona frittata z pieca z cukinią i botwinką 100g pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	1 7 1 1 7 3,7 3,7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g czerwona frittata z pieca z cukinią i botwinką 100g pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	1 7 1 1 7 3,7 3,7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony 30g miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g czerwona frittata z pieca z cukinią i botwinką 100g pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	1 7 1 1 7 3,7 3,7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g czerwona frittata z pieca z cukinią i botwinką 100g pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	1 7 1 1 7 3,7 3,7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g czerwona frittata z pieca z cukinią i botwinką 100g pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odtłuszczony 80g	1 7 1 1 7 3,7 3,7
2S									
zupa pomidorowa z makaronem 300g filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g) ryż jaśminowy 150g kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g) ryż jaśminowy 150g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	9,1	zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g) ryż jaśminowy 150g kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 200g (150g, 50g) ryż jaśminowy 150g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g) ryż jaśminowy 150g marchew tarta z olejem rzepakowym 120g herbata owocowa 250ml	9,1
herbata czarna 250ml K O L A C J A pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata masłowa 10g twaróg półtusty plastry 100g dżem niskostodzony bezpestkowy 80g	1 7 7 30g 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata masłowa 10g twaróg półtusty plastry 100g dżem niskostodzony bezpestkowy 80g	1 7 7 30g 7	herbata czarna 250ml pieczywo razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata masłowa 10g twaróg półtusty plastry 100g dżem niskostodzony bezpestkowy 80g	1 7 7 30g 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata masłowa 10g twaróg półtusty plastry 100g dżem niskostodzony bezpestkowy 80g	1 7 7 30g 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek kiszony bez skórki 30g sałata masłowa 10g twaróg półtusty plastry 100g dżem niskostodzony bezpestkowy 80g	1 7 7 30g 7
PN maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 179	2 172	2 272	2 278	2 201				
białko (g)	108,5	108,4	110,2	116,9	111,4				
tluszcz ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	55,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9				
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4				
sacharoza (g)	8,6	11,2	11	7,7	9,4				
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6				
sód	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9				

PIĄTEK 3.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
	ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA			
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			
	BOGATOBIAŁKOWA		BOGATOBIAŁKOWA		BOGATOBIAŁKOWA		BOGATOBIAŁKOWA		BOGATOBIAŁKOWA			
	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
S N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty edamski	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty edamski	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
	kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g		kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g		kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g		kiełbasa wieprzowa biała parzona	100g	
2S						mandarynka	80g		mandarynka	80g		
O B I A D	zupa brokułowa z ryżem	300g	9	zupa brokułowa z ryżem	300g	9	zupa brokułowa z ryżem brązowym	300g	9	zupa brokułowa z ryżem	300g	9
	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym	300g (120g,50g,200g)	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym	300g (120g,50g,200g)	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym	300g (120g,50g,200g)	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym	300g (120g,50g,200g)	4,6,9
	ziemniaki puree	200g		ziemniaki puree	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki puree	200g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	80g	1	pieczywo razowe	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek konserwowy	30g		pasta z pieczonej dyni	30g		ogórek konserwowy	30g		pasta z pieczonej dyni	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella w plasterach z pesto pieruszkowym	100g	7	mozzarella w plasterach z pesto pieruszkowym	100g	7	mozzarella w plasterach z pesto pieruszkowym	100g	7	mozzarella w plasterach z pesto pieruszkowym	100g	7
	pasztet drobiowy	80g	1,3,9,10	pasztet drobiowy	80g	1,3,9,10	pasztet drobiowy	80g	1,3,9,10	pasztet drobiowy	80g	1,3,9,10
PN jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	
energia (kcal)	2 216		2 196		2 269		2 275		2 249			
białko (g)	121		120,9		122,6		129		124,2			
tluszcze ogółem (g)	71		71,6		76,8		75		72,9			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,3		32,2		32,9		32,9		32,4			
węglowodany ogółem (g)	277,8		277,4		290,3		276,3		289,5			
sacharoza (g)	8,9		9,9		12,8		10,8		12,1			
błonnik (g)	29,8		29,5		46,1		31,9		40,9			
sód	3203,7		4111,4		3371,6		2309,3		4281,3			

SOBOTA 4.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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	
	papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		plastry parzonej cukinii 30g		plastry parzonej cukinii 30g	
	kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g		kietki lucerny 10g	
serek kanapkowy z pomidorami 80g	7	serek kanapkowy z pomidorami 80g	7	serek kanapkowy z pomidorami 80g	7	serek kanapkowy z pomidorami 80g	7	serek kanapkowy z pomidorami 80g	7	
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		
2S	chatka 50g	1,3,7	chatka 50g	1,3,7	chatka 150g	1,3,7	chatka 150g	1,3,7	chatka 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
	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g, 10g)	6	wegański gulasz z soczewicy z warzywnym sosem (marchew, pietruszka, koper) 300g (100g, 80g, 120g, 10g)	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		buraki tarte 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		surówka z czerwonej kapusty 120g		buraki tarte 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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		pasta z pieczonego buraka 30g		rzodkiewka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
	sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7	ser typu włoskiego plastry 80g	7
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		
PN	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7	kefir 200ml	7
energia (kcal)	2 285		2 274		2 298		2 305		2 307	
białko (g)	109,3		109,3		106,4		113		112,3	
tłuszcze ogółem (g)	70,9		71		72,8		71,6		72,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,5		20,7		20,9		20,6	
węglowodany ogółem (g)	315,9		319		330,9		315,4		325,6	
sacharoza (g)	29,9		34,5		33,7		30		31,3	
błonnik (g)	34,6		34,8		49,2		34,4		44,5	
sód	1533		2395,9		2629,3		1605,6		2509,5	

NIEDZIELA 5.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	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 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	
jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na twardo	120g	3	jaja na miękko	120g	3	jaja na miękko	120g	3	
szynka parzona wieprzowa	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	60g		szynka kanapkowa z indyka	80g		szynka kanapkowa z indyka	60g		
2S	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
O B I A D	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
	schab w plastrach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	100g, 50g	1,3,7	schab w plastrach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	100g, 50g	1,3,7	schab w plastrach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	100g, 50g	1,3,7	schab w plastrach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	100g, 50g	1,3,7	schab w plastrach, duszony w sosie koperkowym (bulion warzywny, masło, koper, mąka pszenna)	100g, 50g	1,3,7
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		ziemniaki z wody	200g		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)		puree z ziemniaka i kalafiora	200g (150g:50g)	
	surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką	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	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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	
hummus buraczkowy	80g	6,11	hummus buraczkowy	80g	6,11	hummus buraczkowy	80g	6,11	hummus buraczkowy	80g	6,11	hummus buraczkowy	80g	6,11	
szynka gotowana z indyka	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	60g		szynka parzona wieprzowa	80g		szynka parzona wieprzowa	60g		
PN	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7	jogurt pitny naturalny	200ml	7
energia (kcal)	2 259			2 256			2 273			2 276			2 282		
białko (g)	117			117,3			114,1			120,4			119,9		
tluszcz ogółem (g)	79,4			79,9			81,3			79,7			81,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31			30,9			31			31,3			31,1		
węglowodany ogółem (g)	272,3			276,1			287,3			272,4			281,3		
sacharoza (g)	25,7			29,9			29,5			25,7			26,4		
błonnik (g)	26			26			40,6			26			35,8		
sód	2114,6			3041,2			3211,4			2236,7			3156,2		

PONIEDZIAŁEK 6.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
S N I A D A N I E	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		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 młodych listków (szpinak, rukola)	10g		miks młodych listków (szpinak, rukola)	10g		miks młodych listków (szpinak, rukola)	10g		miks młodych listków (szpinak, rukola)	10g		miks młodych listków (szpinak, rukola)	10g	
25															
O B I A D	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
	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym	200g (150g,50g)	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym	250g (200g,50g)	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym	200g (150g,50g)	1
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1
	surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g		marchewka tarta z jabłkiem	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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
	rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
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	
PN															
	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7	maślanka	150ml	7
energia (kcal)	2 143			2 213			2 287			2 294			2 279		
białko (g)	124			135,1			138			144,1			139,5		
tluszcz ogółem (g)	50,2			53,5			59			57,7			55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18			18,1			18,8			19			18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1			313,2			325,1			310,4			328,3		
sacharoza (g)	13			16,2			16,8			13			16,3		
błonnik (g)	35,1			35,1			53,8			39,2			49,9		
sód	2033,9			2978,3			2229,2			1310			3198,8		

WTOREK 7.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 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 60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem 60g
pasta z czerwonej fasoli 80g		pasta z czerwonej fasoli 80g		pasta z czerwonej fasoli 80g		pasta z czerwonej fasoli 80g		pasta z czerwonej fasoli 80g	
2Ś				jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7		
O B I A D	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g	9,1	barszcz biały 300g
	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g,50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g,50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g,50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 300g (150g, 50g, 50g,50g)	6	bitka wieprzowa duszona w sosie warzywno-owocowym (marchew, pietruszka, jabłko) 250g (100g, 50g, 50g,50g)
	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	ziemniaki z wody 200g	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i pietruszki 200g (70:30)
	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
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g
PN	szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g		szynka gotowana z indyka 60g
	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym 250g (100g,100g,50g)	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym 250g (100g,100g,50g)	1,3,7	naleśnik pełnoziarnisty z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym 250g (100g,100g,50g)	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym 250g (100g,100g,50g)	1,3,7	naleśnik z pastą twarogową na jogurcie w sosie pomarańczowym 250g (100g,100g,50g)
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml
energia (kcal)	2 191		2 186		2 283		2 283		2 219
białko (g)	96,8		96,9		98,6		103,3		99,8
tłuszcz ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4		68,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		29,2		28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		317,4		321
sacharoza (g)	18,5		21,1		20,9		17,1		19,8
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7		46,1
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6

ŚRODA 8.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	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	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	żółty ser salami	90g	7	ser żółty odtuszczone	60g	7	
kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		kietbasa krakowska	60g		
2Ś												
O B I A D	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
	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa)	250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa)	250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa)	250g (130g 120g)	1,3	pieczone placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym (duszona topatka wieprzowa)	250g (130g 120g)	1,3
	surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g		surówka z marchwii	120g	
	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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	
	ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
	pastę twarogową z chrzanem	90g	7	pastę twarogową z pietruszką	90g	7	pastę twarogową z chrzanem	90g	7	pastę twarogową z pietruszką	90g	7
pieczony schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką	200g		pieczony schab w galarecie z marchewką i groszkiem z pietruszką	200g		
PN	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 289		2 273		2 342		2 338		2 317			
białko (g)	128,3		128,3		131,1		135,5		131,3			
tłuszcz ogółem (g)	65,3		65,9		71,3		69,5		67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3		304,9		315,4		300,9		315			
sacharoza (g)	16,7		17,7		15,9		12		18			
błonnik (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2			
sód	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

CZWARTEK 9.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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	
	zielona frittata z pieca z cukinią i szparagami 150g	1,3,7	zielona frittata z pieca z cukinią i szparagami 150g	1,3,7	zielona frittata z pieca z cukinią i szparagami 150g	1,3,7	zielona frittata z pieca z cukinią i szparagami 150g	1,3,7	zielona frittata z pieca z cukinią i szparagami 150g	1,3,7
drobiowa pasta mięsna 80g		drobiowa pasta mięsna 80g		drobiowa pasta mięsna 80g		drobiowa pasta mięsna 80g		drobiowa pasta mięsna 80g		
2S				jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7			
O B I A D	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9,1	zupa z młodych warzyw (marchew, botwinka, fasolka szparagowa) 300g	9,1
	trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g	1	trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g	1	trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g	1	trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 250g	1	trubowane udko z kurczaka duszone w kremowym sosie pieprzowo-cytrynowym 200g	1
	ziemniaki pieczone drobna kostka 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki pieczone drobna kostka 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	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
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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 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	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	biała kietbasa z wody 100g		białka kietbasa z wody 100g		białka kietbasa z wody 100g		białka kietbasa z wody 100g		białka kietbasa z wody 100g	
serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	
PN	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	2 133		2 111		2 225		2 232		2 162	
białko (g)	117,5		117,3		119,2		126,3		120,4	
tłuszcz ogółem (g)	62,5		63		68,8		67,1		64,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5		25,3		26,1		26,1		25,5	
węglowodany ogółem (g)	284,7		284,2		306,4		292,1		296,1	
sacharoza (g)	11,6		12,6		14		10,7		13,5	
błonnik (g)	30,5		29,9		48,3		34,3		41,7	
sód	2333,3		3 240,80		2503,4		1441,3		3 419,90	

PIĄTEK 10.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
	połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g	
2S				banan zielony 150g		banan 150g				
O B I A D	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1	zupa pietruszkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1
	morszczuk duszony w stodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w stodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w stodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w stodkim sosie azjatyckim 250g	4,6,7	morszczuk duszony w stodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	pieczone warzywa w ziołach sycylijskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		pieczone warzywa w ziołach śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A P N	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	
	rzodkiewki 30g		pastę z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pastę z cukinii z kolendrą 30g		pastę z cukinii z kolendrą 30g	
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
	mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym pesto 80g	7
	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 166	2 150	2 300	2 307	2 199					
białko (g)	112,2	112,2	114,6	120,6	115,3					
tluszcz ogółem (g)	66,8	67,4	72,8	71,8	68,7					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,8	25,7	26,5	26,8	25,9					
węglowodany ogółem (g)	286,1	286,7	317,9	302,9	298,2					
sacharoza (g)	9,2	10,2	21,4	17,6	11					
błonnik (g)	30,8	30,6	47,6	33,1	41,8					
sód	3110,1	4015,2	3278,4	2333,8	4194,3					

SOBOTA 11.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	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 masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		
2Ś	pasta z riccotty ze słodką papryką	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką	90g	7	pasta z riccotty ze słodką papryką	90g	7	
	szynka z kurczaka gotowana	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g		
	chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	chatka	100g	1,3,7	
	O B I A D	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9,1	zupa botwinkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, botwina)	300g	9,1
		chili sin carne	300g	1,3,6,7	chili sin carne	300g	1,3,6,7	chili sin carne	300g	1,3,6,7	chili sin carne	350g	1,3,6,7	chili sin carne	300g	1,3,6,7
		ryż basmati	150g	7	ryż basmati	150g	7	ryż basmati	150g	7	ryż basmati	150g	7	ryż basmati	150g	7
		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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 konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	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		
	bazyliowa pasta z twarogu	80g	7	bazyliowa pasta z twarogu	80g	7	bazyliowa pasta z twarogu	80g	7	bazyliowa pasta z twarogu	80g	7	bazyliowa pasta z twarogu	80g	7	
szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g			
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219			2 217			2 192			
białko (g)	99,6			99,2			98,4			104,5			103,8			
tluszcz ogółem (g)	61			60,5			64,4			62,1			61,3			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5			25,5			24,1			
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1			325,8			332,9			
sacharoza (g)	28,7			30,9			34,6			32,5			31,5			
błonnik (g)	32,1			31,8			47			33,2			43,8			
sód	2625,8			3411,5			3780,6			2747,8			3633,1			

NIEDZIELA 12.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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	
	kietbasa żywiecka	80g		kietbasa żywiecka	80g		kietbasa żywiecka	80g		kietbasa żywiecka	80g		kietbasa żywiecka	80g	
jaja na twardo na jogurtowym sosie koperkowym	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym	150g (100, 50g)	1,3	jaja na twardo na jogurtowym sosie koperkowym	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie koperkowym	150g (100, 50g)	1,3	
2Ś	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
O B I A D	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
	połędwica z indyka duszona w sosie dyniowym	150g (100g,50g)	1	połędwica z indyka duszona w sosie dyniowym	150g (100g,50g)	1	połędwica z indyka duszona w sosie dyniowym	150g (100g,50g)	1	połędwica z indyka duszona w sosie dyniowym	200g (150g,50g)	1	połędwica z indyka duszona w sosie dyniowym	150g (100g,50g)	1
	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	7	ziemniaki z wody	200g	7	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	7	puree z ziemniaka i kalafiora	200g (70:30)	7
	surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi z rodzynekami	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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 cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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	60g		połędwica sopocka	60g	
maśłanka	150g	7	maśłanka	150g	7	maśłanka	150g	7	maśłanka	150g	7	maśłanka	150g	7	
energia (kcal)	2 144			2 123			2 216			2 228			2 226		
białko (g)	108,4			108,2			107,1			114,2			112,8		
łuszczyny ogółem (g)	74,1			74,6			77,6			76,4g			77,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8			33,1			32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3			276,1			284,9		
sacharoza (g)	26			27			31,3			28,1			28,8		
błonnik (g)	21,5			20,9			36,4			22,3			32,1		
sód	2064,4			2971,9			3189			2237,6			3157,5		

PONIEDZIAŁEK 13.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
	ŁATWOSTRAWNA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY		
S N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	serek kanapkowy z przyprawami	60g	7	
2Ś						jabłko	150g		jabłko	200g		
O B I A D	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł, szparagi, cukinia)	300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł, szparagi, cukinia)	300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł, szparagi, cukinia)	300g	1,9	wiosenne minestrone (młoda kapusta, brokuł, szparagi, cukinia)	300g	1,9
	karczek duszony w delikatnym sosie curry (150g,50g)	200g	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry (150g,50g)	200g	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry (150g,50g)	250g	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry (200g,50g)	200g	1
	ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
	surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka żółta	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7	twaróg półtłusty w plastrach	100g	7
dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		
PN	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7	jogurt naturalny	180g	7
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		2 360		2 199			
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5			
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4			
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		325,9		313,1			
sacharoza (g)	10,3		11,3		12,7		9,5		12,2			
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36			
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8			

WTOREK 14.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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 konserwowy	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
hummus z czarnuszką zmieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką zmieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką zmieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką zmieloną	100g	6,11	hummus z czarnuszką zmieloną	100g	6,11	
2Ś							jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7			
O B I A D	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptyosiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptyosiowym	300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptyosiowym	300g	9,1
	połudwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki	200g (150g, 50g)	1	połudwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki	200g (150g, 50g)	1	połudwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki	200g (150g, 50g)	1	połudwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki	200g (150g, 50g)	1	połudwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki	200g (150g, 50g)	1
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	1	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		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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 z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	120g	7	ser caprese w plastrach z pietruszką	80g	7
pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	80g	1,3,9,10	pasztet drobiowy z kurcząt	60g	1,3,9,10	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
energia (kcal)	2 262			2 245			2 305			2 366			2 247		
białko (g)	112			112			112,5			120,9			113,9		
tluszcze ogółem (g)	75,4			76			80,5			80,5			76,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2			22,1			22,7			23,2			22,1		
węglowodany ogółem (g)	291,3			291,9			304,9			298,2			295,7		
sacharoza (g)	8,5			9,6			10,9			7,1			10,4		
lbonnik (g)	32,6			32,4			50			35,9			43,8		
sód	3487,6			3460,7			3657,7			2682,6			4571,8		

ŚRODA 15.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
S N I A D A N I E	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
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		
ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczonec 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtuszczonec 60g	7	ser żółty odtuszczonec 60g	7	
2S				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml				
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	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9,1
	pierogi ruskie gotowane okraszone cebulką 250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane 250g	1,3,7	pierogi ruskie z mąki razowej gotowane okraszone cebulką 250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane 250g	1,3,7	pierogi ruskie gotowane 250g	1,3,7
	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
	surówka z białej kapusty z marchewką 120g		mtoda marchewka z wody 120g		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	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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
	tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g		tomat 60g	
	ogórek zielony 30g		pastę z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastę z marchewki z pietruszką 30g		pastę z marchewki z pietruszką 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	pastę z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pastę z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pastę z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pastę z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pastę z sardynek w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7
serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	
PN	jogurt naturalny pitny 180g	7	jogurt naturalny pitny 180g	7	jogurt naturalny pitny 180g	7	jogurt naturalny pitny 180g	7	jogurt naturalny pitny 180g	7
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		2 301		2 212	
białko (g)	104,3		104,3		107,4		116		107,2	
tluszczę ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		92,9		86,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		32,3		28,4	
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		255,3		266	
sacharoza (g)	7,5		8,5		11,1		7,2		8,8	
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		21		29,2	
sód	3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6	

CZWARTEK 16.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY	
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIĄLKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D A N I E	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	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
	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	
	kietki botwinki 10g		kietki botwinki 10g		kietki botwinki 10g		kietki botwinki 10g		kietki botwinki 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	
pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 60g		pasta mięsna wieprzowa 80g		pasta mięsna wieprzowa 60g		
2S					jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7		
O B I A D	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9,1	zupa brokułowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9,1
	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, kasza jęczmienna 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, kasza jęczmienna 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, kasza jęczmienna 150g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 250g (200g, kasza jęczmienna 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, kasza jęczmienna 50g)	1
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g		tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką pietruszki 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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
	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
PN										
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		2 246		2 183	
białko (g)	111,6		111,6		111,9		118,7		114,7	
tluszczę ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		67,6	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3	
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298	
sacharoza (g)	24		25		28,3		24,4		25,9	
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8	
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7	

PIĄTEK 17.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	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	
	papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plastekach gotowana	30g	
	miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa	10g		miks sałat - szpinak baby, rukola, mastowa	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
domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		domowa szynka z kurczaka	60g		
2Ś				mandarynka	80g		mandarynka	80g				
O B I A D	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9	krem z młodej marchwii z pesto pietruszkowym	300g	1,9
	pulpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pulpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pulpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4	pulpet z dorsza duszony w sosie botwinkowym	200g	1,3,4
	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
	surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g		surówka z cukinii z czarnuszką zmieloną	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasztet sojowy	80g	1,3,6,10	pasztet sojowy	80g	1,3,6,10	pasztet sojowy	80g	1,3,6,10	pasztet sojowy	80g	1,3,6,10
	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7	sałatka z pieczonego buraka z serkiem ricotta na rukoli	120g (50g,60g,10g)	7
PN	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7	jogurt pitny naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 117		2 096		2 169		2 181		2 146			
białko (g)	95,3		95,1		95,5		102,5		98,2			
tluszcz ogółem (g)	61,8		62,3		66,2		65		63,6			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7		20,6		21,1		21,4		20,8			
węglowodany ogółem (g)	305,4		304,9		322,2		308,1		316,8			
sacharoza (g)	11,8		12,8		17,5		14,2		13,7			
błonnik (g)	38,8		38,1		55		40,9		49,9			
sód	1907,3		2814,8		2423,8		1472,4		2993,9			

SOBOTA 18.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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 szczypiorkiem 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem 60g	7	serek kanapkowy śmietankowy 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		
2S	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7	chatka 100g	1,3,7
O B I A D	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9,1	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	1,9	zupa kalafiorowa ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	1,9
	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3
	makaron penne 200g	3	makaron penne 200g	3	makaron penne pełnoziarniste 200g	3	makaron penne 200g	3	makaron penne 200g	3
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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 pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g		pastą z pieczonego buraka 30g		pastą z pieczonego buraka 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	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
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		
PN	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7	kefir 150ml	7
energia (kcal)	2 149		2 130		2 163		2 178		2 177	
białko (g)	99,2		98,9		96,3		103		102,3	
tluszcz ogółem (g)	65,9		66,5		67,8		67		67,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,6		16,4		16,6		16,9		16,6	
węglowodany ogółem (g)	301,6		301,4		316,6		302,5		311,5	
sacharoza (g)	29,9		31,2		33,7		31,8		32,5	
błonnik (g)	28,6		28,5		43,2		29		38,8	
sód	1744,5		2664,7		2841,3		1918,2		2800,8	

NIEDZIELA 19.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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 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	
jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,3	jaja na twardo na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,3	jaja na miękko na jogurtowym sosie z rzeżuchą	150g (100, 50g)	1,3	
	indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g	
2Ś	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
O B I A D	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
	filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3	filet z indyka w panierce a'la schabowy	200g	1,3
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g		zielona fasolka z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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	
	twarożek z pietruszką	80g	7	twarożek z pietruszką	80g	7	twarożek z pietruszką	80g	7	twarożek z pietruszką	80g	7	twarożek z pietruszką	80g	7
	kietbaski białe koktajlowe z wody	100g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g		kietbaski białe koktajlowe z wody	80g		kietbaski białe koktajlowe z wody	60g	
PN	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)	2 060			2 044			2 197			2 203			2 218		
białko (g)	114,8			114,8			113,9			120			119,8		
tluszcze ogółem (g)	57,2			57,8			64,8			63,6			64,9		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,3			22,1			23,6			23,8			23,6		
węglowodany ogółem (g)	274,6			275,2			306,4			291,7			303,9		
sacharoza (g)	24,3			25,3			33,7			29,8			31,7		
błonnik (g)	23,4			23,2			39,5			25			36,6		
sód	1917,2			2822,3			3042,5			2123,2			3029,9		

PONIEDZIAŁEK 20.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY			
S N I A D A N I E	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	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną	80g	7	kremowa ricotta z czarnuszką zmieloną	80g	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g		szynka kanapkowa wieprzowa	60g	
2S						mandarynka	80g		mandarynka	80g		
O B I A D	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
	kurczak zapiekany w sosie marinara	200g (150g,50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara	200g (150g,50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara	200g (150g,50g)	1	kurczak zapiekany w sosie marinara	200g (150g,50g)	1
	makaron świderki	150g		makaron świderki	150g		makaron razowy świderki	150g		makaron świderki	150g	
	duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g		duszona cukinia	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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	
	ogórek zielony	30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pastą z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczone	80g	7
zielony naleśnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90g,20,20g,10g,10g)	1,3,7,9	zielony naleśnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90g,20,20g,10g,10g)	1,3,7,9	zielony naleśnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90g,20,20g,10g,10g)	1,3,7,9	zielony naleśnik z farszem warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	250g (80g,90g,20,20g,10g,10g)	1,3,7,9	
PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)	2246		2230		2299		2306		2280			
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7			
tluszcz ogółem (g)	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2		30,1		30,8		31		30,3			
węglowodany ogółem (g)	301,2		301,8		313,7		299		313,7			
sacharoza (g)	10,2		11,2		14,1		10,2		12,1			
błonnik (g)	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6			
sód	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676			

WTOREK 21.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
Ś N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie	100g	1
	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	
	oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g		oliwki czarne półtówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
smalczyk z fasoli	100g		smalczyk z fasoli	100g		smalczyk z fasoli	100g		smalczyk z fasoli	100g		
2Ś						jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7	
O B I A D	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1	zupa cukiniowa z ziemniakami	300g	9,1
	gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wołowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1
	surówka z kapusty pekińskiej	120g		burak tarty	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	mozzarella kulki z pastą	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą	100g (80g, 20g)	7	mozzarella kulki z pastą	100g (80g, 20g)	7
pietruszkowa	20g)		pietruszkowa	20g)		pietruszkowa	20g)		pietruszkowa	20g)		
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229			
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4			
tluszcz ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8			
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9			
sacharoza (g)	9		10		11,4		8,7		11,8			
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4			
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1			

ŚRODA 22.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY			
	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO			
S N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g	
twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		
2S						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml		
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1	pieczarkowa z ziemniakami	300g	9,1
	placki z cukinii z piersią kurczaka	300g (150g, 150g)	1,3	placki z cukinii z piersią kurczaka	300g (150g, 150g)	1,3	placki z cukinii z piersią kurczaka	300g (150g, 150g)	1,3	placki z cukinii z piersią kurczaka	300g (150g, 150g)	1,3
	sos botwinkowy na jogurcie	100g	7	sos botwinkowy na jogurcie	100g	7	sos botwinkowy na jogurcie	100g	7	sos botwinkowy na jogurcie	100g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
PN												
energia (kcal)	2 257		2 241		2 311		2 324		2 292			
białko (g)	124,1		124,1		126,9		133,5		127,2			
tluszcze ogółem (g)	65,8		66,4		71,9		70,9		67,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7		26,6		27,4		28		26,8			
węglowodany ogółem (g)	315,9		316,5		327,1		312,8		328,4			
sacharoza (g)	8,9		9,9		8,1		4,2		10,8			
błonnik (g)	34,9		34,7		51,9		37,4		46,6			
sód	2500,1		3405,2		3053,2		1965,2		3584,3			

CZWARTEK 23.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY	
PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 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		
czerwona fritata z pieca z pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i młodym szpinakiem 150g	1,3,7	czerwona fritata z pieca z pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i młodym szpinakiem 150g	1,3,7	czerwona fritata z pieca z pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i młodym szpinakiem 150g	1,3,7	czerwona fritata z pieca z pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i młodym szpinakiem 150g	1,3,7	czerwona fritata z pieca z pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i młodym szpinakiem 150g	1,3,7	
pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 60g		pasta mięsna drobiowa 80g		pasta mięsna drobiowa 60g		
2Ś				jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko owsiane 150g, 50g	1,3,7			
O B I A D	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1	krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniak) z grzanką 300g	9,1
	potrawka z piersi kurczaka duszona w sosie pomarańczowym z sezamem 200g	11	potrawka z piersi kurczaka duszona w sosie pomarańczowym z sezamem 200g	11	potrawka z piersi kurczaka duszona w sosie pomarańczowym z sezamem 200g	11	potrawka z piersi kurczaka duszona w sosie pomarańczowym z sezamem 250g	11	potrawka z piersi kurczaka duszona w sosie pomarańczowym z sezamem 200g	11
	ryż jaśminowy z brokułem 350g		ryż jaśminowy z brokułem 350g		ryż jaśminowy z brokułem 350g		ryż jaśminowy z brokułem 350g		ryż jaśminowy z brokułem 350g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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 zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		papryka zielona 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta z tofu z czarnymi oliwkami 100g	6,7	pasta z tofu z czarnymi oliwkami 100g	6,7	pasta z tofu z czarnymi oliwkami 100g	6,7	pasta z tofu z czarnymi oliwkami 100g	6,7	pasta z tofu z czarnymi oliwkami 100g	6,7	
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		
PN	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155	
białko (g)	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2	
tluszcz ogółem (g)	53,4		54		59,8		58,6		55,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5	
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7		341		327,3		329,1	
sacharoza (g)	16,7		17,8		19,6		15,4		18,1	
blonnik (g)	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8	
sód	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3024,9	

PIĄTEK 24.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 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 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 60g	7	
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 80g		połudwica drobiowa 60g		
2S					banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
O B I A D	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron) 300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron) 300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron) 300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron) 300g	9,1	zupa a'la minestrone (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, fasolka szparagowa, pomidor z puszki, dynia, makaron) 300g	9,1
	dorsz duszony w sosie cytrynowym 200g	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym 200g (70:30)	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym 200g (70:30)	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym 250g	1,4	pulpet z dorsza duszony w kremowym sosie szpinakowym 200g	1,4
	puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)		puree z ziemniaka i marchewki 200g (70:30)	
	surówka z kapusty pekińskiej 120g		buraczki 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		buraczki 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 100g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7
pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3	pieczeń rzymska 60g	3	
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7
energia (kcal)	2 112		2 104		2 246		2 259		2 141	
białko (g)	107,6		107,7		110		117,1		110,6	
tluszcz ogółem (g)	68,3		68,7		74,3		73,1		70,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,4		25,2		26,1		26,4		25,5	
węglowodany ogółem (g)	274,3		277		306,1		292,3		285,7	
sacharoza (g)	11,7		15,9		24		20,7		13,6	
błonnik (g)	26,4g		25,9		43,3		29,2		37,6	
sód	3208,5		4 137,50		3 376,80		2517,8		4295,1	

SOBOTA 25.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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	
	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	
jaja na twardo ze słodkim	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim	150g	3,7	jaja na twardo ze słodkim	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim	150g	3,7	jaja na miękko ze słodkim	150g	3,7	
paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)		paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)		paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)		paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)		paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)		
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		
2Ś	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	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 młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,6,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	350g	1,3,7	kremowe curry z młodymi warzywami i tofu naturalnym (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, botwinka)	300g	1,3,7
	brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		brązowy ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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		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 czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (80g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry z czarną tapenadą (pasta z czarnych 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		
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225						
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3						
tluszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9						
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4						
sacharoza (g)	28,5		29,5		32,3		28,5		29,8						
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5						
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9						

NIEDZIELA 26.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	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	
frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		frankfurterka z wody	120g		
twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	twaróg półtłusty plastry	80g	7	
2Ś	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
O B I A D	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
	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	250g (200g, 50g)	1,7	rolada z piersi z indyka ze szpinakiem w sosie kremowym	200g (150g, 50g)	1,7
	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	ziemniaki z wody	200g		puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9	puree ziemniaki i seler z rozmarynem	200g (70:30)	9
	tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g		tarta marchewka z jabłkiem	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	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 cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7	serek grani z rozmarynem	60g	7
wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	wegańskie plastry kanapkowe	60g	6	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 067			2 045			2 080			2 110			2 096		
białko (g)	105,8			105,6			103			111,2			108,7		
tluszcze ogółem (g)	62,4			62,9			64,3			64,3			64,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6			24,5			24,6			24,8			24,7		
węglowodany ogółem (g)	276			275,5			291			277,3			287,3		
sacharoza (g)	26,9			27,9			30,7			27,4			28,7		
błonnik (g)	26,2			25,6			40,8			26,7			37,4		
sód	1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4		

PONIEDZIAŁEK 27.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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		oliwki czarne potówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne potówki 30g		oliwki czarne potówki 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		
2S				mandarynka 100g		mandarynka 100g				
O B I A D	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
	pieczen ze schnabu w sosie 200g	1	pieczen ze schnabu w sosie 200g	1	pieczen ze schnabu w sosie 200g	1	pieczen ze schnabu w sosie 200g	1	pieczen ze schnabu w sosie 200g	1
	ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g	
	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	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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 cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, szynką drobiową, serem żółtym odtłuszczonym i ogórkiem kiszonym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, szynką drobiową, serem żółtym odtłuszczonym i ogórkiem kiszonym bez skórki 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, szynką drobiową, serem żółtym odtłuszczonym i ogórkiem kiszonym 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, szynką drobiową, serem żółtym odtłuszczonym i ogórkiem kiszonym bez skórki 250g	7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, szynką drobiową, serem żółtym odtłuszczonym i ogórkiem kiszonym bez skórki 250g	7,9
twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	
PN kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	kefir 200g	7	
energia (kcal)	2 191		2 175		2 244		2 251		2 220	
białko (g)	113,2		113		114,8		120,9		116,1	
ttuszczę ogółem (g)	69,7		70,1		75,5		74,2		71,5	
kwasy ttuszczowe nasycone (g)	34,9		34,7		35,5		35,7		35	
węglowodany ogółem (g)	280,9		281,8		293,4		279,3		292,3	
sacharoza (g)	11,9		15,9		15,7		12,5		13,8	
blonnik (g)	27,4		26,6		43,7		29,6		38,5	
sód	2828,5		3756,5		2 996,30		2100,8		3915,1	

WTOREK 28.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
S N I A D A N I E	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 pszenno-żytnie 100g	1
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		hummus buraczkowy 60g		
ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	ser caprese 80g	7	
2Ś				jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g	1,3,7	
O B I A D	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1	krem z białych szparagów (białe szparagi, ziemniaki, seler) 300g	9,1
	kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (150g,50g,50g,30g,20g) (cukinia, marchew, pietruszka)		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (150g,50g,50g,30g,20g) (cukinia, marchew, pietruszka)		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (150g,50g,50g,30g,20g) (cukinia, marchew, pietruszka)		kurczak a'la gyros w sosie pomidorowym z warzywami (cukinia, marchew, pietruszka) (150g,50g,50g,30g,20g)	
	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1	makaron muszelki 150g	1
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 80g		
naleśnik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	naleśnik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	
PN								
jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	
energia (kcal)	2 262	2 242	2 354	2 356	2 295			
białko (g)	115,1	115	116,9	121,6	118,4			
tluszcz ogółem (g)	65,6	66,2	71,9	70,3	67,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4	24,2	25	25,1	24,4			
węglowodany ogółem (g)	310,4	310	332,1	318,2	322,1			
sacharoza (g)	8	9	10,4	8,5	11,2			
błonnik (g)	30,3	30	48,1	33,9	41,4			
sód	2327,6	3235,4	2497,7	1505,1	3405,2			

ŚRODA 29.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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 plasterkach gotowana 30g		ogórek zielony 30g		marchew w plasterkach gotowana 30g		marchew w plasterkach 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	
2S				jabłko 150g		jabłko 200g				
O B I A D	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
	potedwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanych jabłek 200g	1	potedwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanych jabłek 200g	1	potedwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanych jabłek 200g	1	potedwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanych jabłek 200g	1	potedwiczka wieprzowa w sosie z karmelizowanych jabłek 200g	1
	kopytka 150g	1,3	kopytka 150g	1,3	kopytka razowe 150g	1,3	kopytka 150g	1,3	kopytka 150g	1,3
	ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 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
	pomidorki koktajlowe półówki 60g		pomidorki koktajlowe półówki 60g		pomidorki koktajlowe półówki 60g		pomidorki koktajlowe półówki 60g		pomidorki koktajlowe półówki 60g	
	papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 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 twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 100g	7	pasta twarogowa z jogurtem naturalnym i pietruszką 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 60g		
PN	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7
energia (kcal)	2 243		2 227		2 290		2 337		2 236	
białko (g)	117,7		117,8		118,3		125,7		119,4	
tluszcz ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5		67,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8		26,9	
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6		307,2	
sacharoza (g)	10,2		11,8		12,3		8,9		13,1	
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8		37,4	
sód	3025		3867,4		3123,2		2189,4		3971	

CZWARTEK 30.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	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	
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7
	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7	twaróg plastry półtłusty 80g	7	twaróg plastry półtłusty 60g	7
2Ś				mandarynka, ciastko owsiane 100g, 50g	1,3,7	mandarynka, ciastko owsiane 100g, 50g	1,3,7			
O B I A D	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
	eskalopki drobiowe w sosie cukiniowym (150g,50g) 200g	1	eskalopki drobiowe w sosie cukiniowym (150g,50g) 200g	1	eskalopki drobiowe w sosie cukiniowym (150g,50g) 200g	1	eskalopki drobiowe w sosie cukiniowym (200g,50g) 250g	1	eskalopki drobiowe w sosie cukiniowym (150g,50g) 200g	1
	mtode ziemniaki z wody 200g		mtode ziemniaki z wody 200g		mtode ziemniaki z wody 200g		mtode ziemniaki z wody 200g		mtode ziemniaki z wody 200g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		biała kapusta z olejem rzepakowym 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A J A	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 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
C J A	sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g		sałata frezyjska czerwona 10g	
	ser caprese ze słodką pastą paprykową 80g	7	ser caprese ze słodką pastą paprykową 80g	7	ser caprese ze słodką pastą paprykową 80g	7	ser caprese ze słodką pastą paprykową 100g	7	ser caprese ze słodką pastą paprykową 80g	7
	kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g		kiełbasa drobiowa z wody 80g	
PN	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7	jogurt naturalny 100g	7
energia (kcal)	2 193		2 177		2 246		2 259		2 227	
białko (g)	107,5		106,7		109,1		115,7		110,6	
tluszczę ogółem (g)	74,3		74,9		80,1		79,1		76,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2		26,1		26,8		27,4		26,3	
węglowodany ogółem (g)	278,5		280,6		291		276,8		291	
sacharoza (g)	9,8		12,6		13,7		9,8		11,7	
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6	
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1	

PIĄTEK 31.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 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	
połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g		połudwica drobiowa 60g	
2S				banan zielony 150g	7	banan 150g	7		
O B I A D	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g	9,1	zupa marchewkowa z kurkumą (ziemniaki, marchew ,seler, pietruszka, dynia) 300g
	mintaj z pieca w sosie koperkowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokuutowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokuutowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokuutowym 200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokuutowym 200g
	puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		ziemniaki z wody 200g		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)		puree z ziemniaka i kalafiora 200g (70:30)
	fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g
	ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g
serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	7	serek homogenizowany śmietankowy 80g	7	serek homogenizowany śmietankowy 60g	
szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g		szynka kanapkowa wieprzowa 60g	
PN				maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7	maślanka 150ml	7
energia (kcal)	2 125	2 130	2 287	2 296	2 153				
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7				
tluszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9	25,8	26	25,1				
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
sacharoza (g)	12,9	20,7	28,5	24,6	14,2				
błonnik (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sód	2658,2	3609,6	2826,8	1851,8	3721,1				



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
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
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

