

ŚRODA 1.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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	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	
	tapenada z czarnych oliwek 30g		oliwki czarne potówki 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		tapenada z czarnych oliwek 30g		oliwki czarne potówki 30g	
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową na jogurcie z koperkiem 100g	7	pastą twarogową 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		pastą z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastą z marchewki z pietruszką 30g		pastą 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	
tłuszcz całkowity (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



	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	1	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g		miks sałat (rukola, roszponka, sałata zielona) 10g	
	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką 100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką 100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką 100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką 100g	3,7	czerwona fritata z pieca z cukinią i botwiniką 100g	3,7
	pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez, odttuszczony 80g	3,7	pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odttuszczony 80g	3,7	pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odttuszczony 80g	3,7	pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odttuszczony 80g	3,7	pasta wieprzowa - pieczona topatka, olej rzepakowy, majonez odttuszczony 80g	3,7
2S				jabłko 150g		jabłko 150g				
O B I A D	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1	zupa pomidorowa z makaronem 300g	9,1
	filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g)		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g)		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g)		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 200g (150g, 50g)		filet z indyka duszony w sosie po Luizjańsku (stodka papryka, oregano i tymianek, sos Worcestershire, sok cytryny) 150g (100g,50g)	
	ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
	kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
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		ogórek kiszony bez skórki 30g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	papryka zielona 30g		sałata mastowa 10g		papryka zielona 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g	
twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	
dżem niskostodzony bezpestkowy 80g		dżem niskostodzony bezpestkowy 80g		dżem niskostodzony bezpestkowy 80g		dżem niskostodzony bezpestkowy 80g		dżem niskostodzony bezpestkowy 80g		
PN	maśtanka 200ml	7	maśtanka 200ml	7	maśtanka 200ml	7	maśtanka 200ml	7	maśtanka 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	
ttuszczę ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8	
kwasy ttuszczowe 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	
blonnik (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	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		marchew w plasterkach gotowana 30g		papryka żółta 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	
	ser żółty edamski 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty edamski 80g	7	ser żółty odtłuszczony 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		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	zupa brokułowa z ryżem 300g	9
	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (120g,50g.) 300g	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (120g,50g.) 300g	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (120g,50g.) 300g	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (180g,50g.) 350g	4,6,9	duszony pulpet z miruny w warzywnym sosie pomidorowym (120g,50g.) 300g	4,6,9
	ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki puree 200g		ziemniaki puree 200g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 80g	1	pieczywo razowe 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 100g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek konserwowy 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		ogórek konserwowy 30g		pastą z pieczonej dyni 30g		pastą z pieczonej dyni 30g	
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
	mozzarella w plastrach z pesto pieruszkowym 100g	7	mozzarella w plastrach z pesto pieruszkowym 100g	7	mozzarella w plastrach z pesto pieruszkowym 100g	7	mozzarella w plastrach z pesto pieruszkowym 100g	7	mozzarella w plastrach 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	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	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					
tluszcz 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 POBUZAJĄCYCH 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
	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 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		
2Ś	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 300g (100g, 80g, 120g,	6	wegański gulasz z soczewicy z 300g (100g, 80g, 120g,	6	wegański gulasz z soczewicy z 300g (100g, 80g, 120g,	6	wegański gulasz z soczewicy z 300g (100g, 80g, 120g,	6	wegański gulasz z soczewicy z 300g (100g, 80g, 120g,	6
	warzywnym sosem (marchew, 10g), pietruszka, koper)		warzywnym sosem (marchew, 10g), pietruszka, koper)		warzywnym sosem (marchew, 10g), pietruszka, koper)		warzywnym sosem (marchew, 10g), pietruszka, koper)		warzywnym sosem (marchew, 10g), pietruszka, koper)	
	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
	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	
	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	
tłuszcz 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 POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
N I A D A N I	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		
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
	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



	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	7	płatki kukurydziane 80g	7	płatki owsiane 80g	7	płatki owsiane 80g	7	płatki kukurydziane 80g	7
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	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	
1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2S										
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 (150g,50g) 200g	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym (150g,50g) 200g	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym (150g,50g) 200g	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym (200g,50g) 250g	1	pieczony filet z kurczaka w panko z sosem szparagowym (150g,50g) 200g	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
	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z tuńczykiem, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z tuńczykiem, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z tuńczykiem, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z tuńczykiem, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 300g (120g, 80g,50g,50g)	1,3,4	sałatka makaronowa (rurki, razowe) z tuńczykiem, brokułem i pietruszką na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g,20g,50g)	1,3,4
PN										
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



	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	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	
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	9,1
	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)	6
	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)	7
	kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
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		pasta z pieczonej dyni i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dyni i marchewki	30g		pasta z pieczonej dyni i marchewki	30g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	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)	1,3,7
PN jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	
energia (kcal)	2 191		2 186		2 283		2 283		2 283		2 219		2 219		
białko (g)	96,8		96,9		98,6		98,6		103,3		99,8		99,8		
tluszcz ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		72,8		71,4		68,5		68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		28,9		29,2		28,3		28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		332		317,4		321		321		
sacharoza (g)	18,5		21,1		20,9		20,9		17,1		19,8		19,8		
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		53,3		38,7		46,1		46,1		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3275,7		3183,4		3168,6		3168,6		

ŚRODA 8.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC



	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
N I A D A N I	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	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	żółty ser salami	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	żółty ser salami	90g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		kiełbasa krakowska	60g		
2S							sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml				
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	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)	300g (150g 150g)	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		surówka z marchwii	120g	
	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	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
	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		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g		sałata zielona mastowa	10g	
pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą twarogową z pietruszką	90g	7	pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą twarogową z chrzanem	90g	7	pastą 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	250g		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	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						
tłuszcze 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



	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 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 pszenno-żytnie	100g	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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	zielona fritata z pieca z cukinią i szparagami	150g	1,3,7	zielona fritata 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	
2Ś				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
	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	
	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
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	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
	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	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	biała kielbasa z wody	100g		białka kielbasa z wody	100g		białka kielbasa z wody	100g		białka kielbasa z wody	100g	
	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
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



	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
N I A D A N I	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		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
	połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica 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
	morszczuk duszony w słodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w słodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w słodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7	morszczuk duszony w słodkim sosie azjatyckim 200g	4,6,7
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g		pieczone warzywa w ziołach 200g	
	sycylijskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)		śródziemnomorskich (cukinia, pomidor, marchew) (70g,70g,60g)	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
	herbata 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	
K O L A C J A	rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g	
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
	mozzarella plastry z 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	
	PN							
	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	BOGATOBIALKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
<b>S</b>	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7
<b>N</b>	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
<b>I</b>	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
<b>A</b>	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
<b>D</b>	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
<b>A</b>	ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
<b>N</b>	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
<b>I</b>	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
<b>E</b>	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	
<b>2S</b>	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
<b>O</b>	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
<b>I</b>	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
<b>D</b>	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	
<b>K</b>	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
<b>O</b>	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
<b>L</b>	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
<b>A</b>	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
<b>C</b>	oliwki czarne potówki	30g		oliwki czarne potówki	30g		oliwki czarne potówki	30g		oliwki czarne potówki	30g		oliwki czarne potówki	30g	
<b>A</b>	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
<b>J</b>	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
<b>A</b>	szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g		szynka wieprzowa kanapkowa	60g	
<b>PN</b>	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		
tluszcze 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
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 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	
kiełbasa żywiecka	80g		kiełbasa żywiecka	80g		kiełbasa żywiecka	80g		kiełbasa żywiecka	80g		kiełbasa 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		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		papryka żółta	30g		pastą z cukinii z tymiankiem	30g		pastą 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	80g		połędwica sopocka	60g		
	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	150g	7	maślanka	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		
tłuszcze 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		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	
	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	
2S						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	200g (150g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry	200g (150g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry	250g (200g,50g)	1	karczek duszony w delikatnym sosie curry	200g (150g,50g)	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			
tluszcz 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
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 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 60g		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	
2S				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 ptysiowym 300g	9,1	krem pomidorowy z grzanką 300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 300g	9,1	krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 300g	9,1
	połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	1	połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	1	połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	1	połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	1	połędwiczki z kurczaka duszone w sosie ze słodkiej papryki 200g (150g, 50g)	1
	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 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	
błonnik (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	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
N I A D A N I		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	
		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	
		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g		frankfurterka z wody 120g	
		ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty morski 60g	7	ser żółty odtłuszczony 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
		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
		maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
		surówka z białej kapusty z marchewką 120g		mięta marchewka z wody 120g		surówka z białej kapusty z marchewką 120g		mięta marchewka z wody 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 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		pastę z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pastę z marchewki z pietruszką 30g	
		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
PN	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	7	serek śmietankowy z ziołami 80g	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
tłuszcze 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



	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
N I A D A N I	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki owsiane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	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	
2Ś					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, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 250g (200g, 50g)	1	filet z kurczaka w kremowym sosie 200g (150g, 50g)	1
	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
	tarta marchewka z jabłkiem, z sokiem z cytryny z natką 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
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7	twaróg półtłusty plastry 100g	7	twaróg półtłusty plastry 60g	7
zielona frittata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g	1,3	zielona frittata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g		zielona frittata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g		zielona frittata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g		zielona frittata z pieca z szynką drobiową (szynka drobiowa parzona, szpinak liście) 200g		
PN serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	serek homogenizowany 100g	7	
energia (kcal)	2 149	2 133	2 239	2 246	2 183					
białko (g)	111,6	111,6	111,9	118,7	114,7					
tluszcz 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	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		marchew w plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
	miks satat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks satat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks satat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks satat - szpinak baby, rukola, mastowa 10g		miks satat - 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 80g	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 80g		domowa szynka z kurczaka 60g		
ZS				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	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 300g	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		ziemniaki pieczone 200g	
	surówka z cukinii z czarnuszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 120g		surówka z cukinii z czarnuszką 120g	
	zmieloną 250ml		zmieloną 250ml		zmieloną 250ml		zmieloną 250ml		zmieloną 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		pasta z pieczonej dyni 30g		ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dyni 30g		pasta z pieczonej dyni 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 100g	4,7	
PN				jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		jogurt pitny naturalny 150ml		
energia (kcal)	2 127		2 196		2 199		2 191		2 166	
białko (g)	95,3		95,1		95,5		102,5		98,2	
łuszczce ogółem (g)	67,8		69,3		68,2		69		69,6	
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		
2Ś	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	1,3,6	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3,6	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3,6	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3,6	marynane tofu naturalne w ziołach w paprykowym sosie warzywnym ze szpinakiem (marchew, pietruszka, cukinia) 200g	1,3,6
	makaron penne 200g	1,3	makaron penne 200g	1,3	makaron penne pełnoziarniste 200g	1,3	makaron penne 200g	1,3	makaron penne 200g	1,3
	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		pastę z pieczonego buraka 30g		ogórek zielony 30g		pastę z pieczonego buraka 30g		pastę z pieczonego buraka 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser 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	
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	pasztet sojowy 80g	1,3,6,10	
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
<b>S</b>	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7	inka 200ml	1,7
<b>N</b>	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>I</b>	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>A</b>	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>D</b>	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>A</b>	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>N</b>	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>I</b>	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
<b>E</b>	indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g		indyk gotowany 60g	
<b>2Ś</b>	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7	ciasto drożdżowe 150g	1,3,7	ciasto drożdżowe 100g	1,3,7
<b>O</b>	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	bulion warzywny z makaronem 300g	9,1
<b>B</b>	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
<b>I</b>	ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g		ziemniaki z koperkiem 200g	
<b>A</b>	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	
<b>D</b>	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
<b>K</b>	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
<b>O</b>	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
<b>L</b>	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
<b>A</b>	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
<b>C</b>	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g		ogórek kiszony bez skórki 30g	
<b>J</b>	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
<b>A</b>	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
<b>A</b>	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	
<b>PN</b>	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7	jogurt pitny naturalny 150ml	7
energia (kcal)	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		
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 pszenno-żytnie	100g	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	
2Ś				mandarynka	80g		mandarynka	80g				
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
	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	1,3	makaron świderki	150g	1,3	makaron świderki	150g	1,3	makaron świderki	150g	1,3
	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 pszenno-żytnie	100g	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 młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta 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 od tłuszczu	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty od tłuszczu	80g	7
	zielony naleśnik z farszem	250g		zielony naleśnik z farszem	250g		zielony naleśnik z farszem	250g		zielony naleśnik z farszem	250g	
	warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	80g,90g, 20,20g,10g,10g	1,3,7 ,9	warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	80g,90g, 20,20g,10g,10g	1,3,7 ,9	warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	80g,90g, 20,20g,10g,10g	1,3,7 ,9	warzywnym z kurczakiem (marchew, cukinia, pietruszka, seler)	80g,90g, 20,20g,10g,10g	1,3,7 ,9
	PN	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml
energia (kcal)	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280			
białko (g)	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7			
łuszczcze 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



	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
	papryka czerwona	60g		pomidor	60g		papryka czerwona	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek grani z ziołami greckimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7	serek grani z ziołami włoskimi	80g	7	serek grani z ziołami włoskimi	60g	7
	pasta z fasoli a'a smalczyk bez cebuli	100g		pasta z fasoli a'a smalczyk bez cebuli	100g		pasta z fasoli a'a smalczyk bez cebuli	100g		pasta z fasoli a'a smalczyk bez cebuli	100g		pasta z fasoli a'a smalczyk bez cebuli	100g	
2Ś						jabłko, ciastko zbożowe petnoziarniste	150g, 50g	1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1,3,7				
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	zupa ziemniaczana z pomidorami	300g	9,1
	gulasz wotowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wotowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wotowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wotowy z ziemniakami i marchwią	350g (150g,100g,100g)	1	gulasz wotowy 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		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	1
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
	roszponka	10g		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	mozzarella kulki z pastą	100g (80g, 20g)	7
pietruszkowa	20g		pietruszkowa	20g		pietruszkowa	20g		pietruszkowa	20g		pietruszkowa	20g		
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	80g		połędwica sopocka	60g		
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 195			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



	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	dżem niskostodzony	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g		dżem niskostodzony bezpestkowy	60g	
	bezpestkowy														
twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	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		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	jarzynowa z ziemniakami	300g	9,1
	placki z cukinii z piersią						placki z cukinii z piersią						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	placki z cukinii z piersią kurczaka	300g (150g, 150g)	1,3
	(cukinia, ziemniaki, jaja, pierś z kurczaka bez skóry)														
D	sos botwinkowy na jogurcie	100g	7	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		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		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	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	
J A	pasta twarogowa z tuńczykiem z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem z wody ze słodką papryką	90g	4,7	pasta twarogowa z tuńczykiem z wody ze słodką papryką	90g	4,7
	kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g		kiełbasa wiejska z wody	100g	
PN	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
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		BOGATOBIĄLKOWA		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 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		marchewka baby z wody	30g		ogórek zielony	30g		marchewka baby z wody	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
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	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
	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 brokurem	350g		ryż jaśminowy z brokurem	350g		ryż jaśminowy z brokurem	350g		ryż jaśminowy z brokurem	350g	
	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	
	papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka zielona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
	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	
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
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			
błonnik (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



	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
N I A D A N I	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 pszenno-żytnie	100g	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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica 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
	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	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)		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		buraczki	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 pszenno-żytnie	100g	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 zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g	
	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	100g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7
	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
energia (kcal)	2 112		2 104		2 246		2 259		2 141			
białko (g)	107,6		107,7		110		117,1		110,6			
tluszcze 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 POBUZAJĄCYCH 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	
	czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g		czarne oliwki potówki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
jaja na twardo ze słodkim	150g		jaja na miękko ze słodkim	150g		jaja na twardo ze słodkim	150g		jaja na miękko ze słodkim	150g		jaja na miękko ze słodkim	150g		
paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	paprykowym sosem jogurtowym	(100g,50g)	3,7	
szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	60g		szynka z kurczaka parzona	80g		szynka z kurczaka parzona	60g		
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 POBUDZAJĄCYCH 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
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
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	
<b>ZS</b> ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	ciasto drożdżowe 150g	1,7	ciasto drożdżowe 100g	1,7	
rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym 300g	9,1	rosół z makaronem 300g	9,1	bulion warzywny z makaronem 300g	9,1	
O B I A D	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
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
	papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g		pasta z cukinii z tymiankiem 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	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	
<b>PN</b> 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	
tłuszcze 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



	ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY	
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
<b>N I A D A N I</b>	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 półówki 30g		ogórek zielony 30g		oliwki czarne półówki 30g		oliwki czarne półówki 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtuszczone 60g	7	
szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		szynka wieprzowa z kotta 60g		
<b>2S</b>					mandarynka 100g		mandarynka 100g			
<b>O B I A D</b>	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9	krem pomidorowy z bazylią 300g	1,9
	pieczeń ze schabu w sosie 200g	1	pieczeń ze schabu w sosie 200g	1	pieczeń ze schabu w sosie 200g	1	pieczeń ze schabu w sosie 200g	1	pieczeń ze schabu w sosie 200g	1
	rozmarynowym 200g		rozmarynowym 200g		rozmarynowym 200g		rozmarynowym 200g		rozmarynowym 200g	
	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		
<b>K O L A C J A</b>	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	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		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		papryka żółta 30g		pastę z cukinii z tymiankiem 30g		pastę 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, tuńczykiem z wody, serem żółtym odtuszczone i ogórkiem kiszonym 250g	4,7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody, serem żółtym odtuszczone i ogórkiem kiszonym 250g	4,7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody, serem żółtym odtuszczone i ogórkiem kiszonym 250g	4,7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody, serem żółtym odtuszczone i ogórkiem kiszonym 250g	4,7,9	sałatka z ryżem, ananasem, selerem, tuńczykiem z wody, serem żółtym odtuszczone i ogórkiem kiszonym 250g	4,7,9
	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
<b>PN</b> 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					
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	71,5					
kwasy tłuszczowe 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					
błonnik (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



	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		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		ogórek zielony 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
hummus buraczkowy 60g		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	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	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 (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)	
	makaron muszelki 150g	1	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		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 konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		papryka konserwowa 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 80g		kietbasa krakowska 100g		kietbasa krakowska 80g	
naleśnik z kremem twarogowym w sosie truskawkowym 150g	1,3,7	naleśnik razowy 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	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



	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 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 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
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
		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 150g	1,3	kopytka 150g	1,3
		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 120g		ogórek kiszony 120g		ogórek kiszony bez skórki 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
		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g		pomidorki koktajlowe połówki 60g	
		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g		papryka konserwowa czerwona 30g		pasta z pieczonego buraka 30g	
		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 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 60g		
PN		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	
białko (g)		117,7		117,8		118,3		125,7	
tłuszcz ogółem (g)		65,9		66,1		71,8		70,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		27		26,8		27,6		27,8	
węglowodany ogółem (g)		302,2		303,9		313,6		308,6	
sacharoza (g)		10,2		11,8		12,3		8,9	
błonnik (g)		25,8		26,1		41,9		28,8	
sód		3025		3867,4		3123,2		2189,4	

CZWARTEK 30.05.2024

JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC

catering

	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	
	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 (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony majonez, topatka pieczona, pietruszka) 100g (30g,60g,10g)	7	kremowa pasta z topatki z pietruszką (odtłuszczony 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 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 30g		pasta z cukinii 30g		ogórek 30g		pasta z cukinii 30g		pasta z cukinii 30g	
	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
kietbasa drobiowa z wody 80g		kietbasa drobiowa z wody 80g		kietbasa drobiowa z wody 80g		kietbasa drobiowa z wody 80g		kietbasa 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	
tłuszcze 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		ALERGENY		ALERGENY		ALERGENY					
PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
N I A D A N I	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		marchewka baby z wody	30g		papryka żółta	30g		marchewka baby z wody	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		połudwica drobiowa	60g		
ZS						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
	mintaj z pieca w sosie koperkowym	200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokutowym	200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokutowym	200g	1,4	mintaj z pieca w sosie brokutowym	200g	1,4
	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)	
	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	
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	
	ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g		ogórek zielony	30g		pasta z cukinii z kolendrą	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	serek homogenizowany śmietankowy	60g	7	
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	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

