

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne



CZWARTEK 1.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						l catering		
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
płatki kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona jaja na twardo pasztet sojowy	80g 200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 1 7 1 1 3 6	płatki kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor marchewka baby z wody sałata zielona jaja na miękko pasztet sojowy	80g 200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 7 1 7 1 3 6	płatki owsiane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor ogórek zielony sałata zielona jaja na twardo pasztet sojowy	80g 200ml 250ml 100g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 1 7 1 1 3 6	płatki kukurydziane mleko 1,5% herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor marchewka baby z wody sałata zielona jaja na miękko pasztet sojowy	80g 200ml 250ml 120g 10g 60g 30g 10g 100g 60g	1 7 1 1 7 1 1 3 6
			jabłko			jabłko					
zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) topatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym ziemniak młody z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9 1 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) topatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym ziemniak młody z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9 1 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) topatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym ziemniak młody z wody z pietruszką surówka z selera i jabłka herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9 1 9	zupa fasolkowa (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) topatka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym ziemniak młody z wody z pietruszką seler duszony z jabłkiem herbata owocowa	300g 200g 200g 120g 250ml	9 1 9
herbata czarna pieczywo pszenno-żytnie masło extra pomidor papryka czerwona sałata zielona kiełbasa drobiowa z wody ser żółty	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 80g	1 7 7	herbata czarna pieczywo pszenne masło extra pomidor pasta z buraka z zieloną pietruszką sałata zielona kiełbasa drobiowa z wody ser żółty odtłuszczony	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 80g 80g	1 7 7 7	herbata czarna pieczywo razowe masło extra pomidor papryka czerwona sałata zielona kiełbasa drobiowa z wody ser żółty	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 80g	1 7 7 7	herbata czarna pieczywo graham masło extra pomidor pasta z buraka z zieloną pietruszką sałata zielona kiełbasa drobiowa z wody ser żółty odtłuszczony	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 80g 80g	1 7 7 7
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	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		
tłuszcze 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		
mono i disacharydy (g)	51,6		52,6		54		50,7		53,5		
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 2.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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 zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		ogórek zielony 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
pasta z twarogu z rzodkiewką 80g	7	pasta z twarogu z koperkiem 80g	7	pasta z twarogu z rzodkiewką 80g	7	pasta z twarogu z rzodkiewką 80g	7	pasta z twarogu z koperkiem 80g	7		
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g			
25				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml					
zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9	zupa pietruszkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona) 300g	9		
duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7	duszony pulpet z mintaja (jaja, mintaj, mąka pszenna, mleko) 200g	1,3,4,7		
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g			
warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)		warzywa duszone w ziołach (cukinia, pomidor, marchew) 200g (70g,70g,60g)			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
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			
rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		rzodkiewki 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g			
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g			
ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7	ser typu włoskiego 80g	7		
krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g		krakowska sucha 60g			
16 jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)		2 166		2 150		2 300		2 307		2 199	
białko (g)		112,2		112,2		114,6		120,6		115,3	
tłuszcze ogółem (g)		66,8		67,4		72,8		71,8		68,7	
kwasy tłuszczowe		25,8		25,7		26,5		26,8		25,9	
nasyczone (g)											
węglowodany ogółem (g)		286,1		286,7		317,9		302,9		298,2	
mono i disacharydy (g)		59,2		50,2		51,4		57,6		51	
błonnik (g)		30,8		30,6		47,6		33,1		41,8	
sód		3110,1		4015,2		3278,4		2333,8		4194,3	

SOBOTA 3.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										locatering		
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N J A D N E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	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 zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
	polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	60g		polędwica sopocka	80g		polędwica sopocka	60g	
28 chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	
O B D	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak,botwina)	300g	9
	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	1,3,6,7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza jęczmienna, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	1,3,6,7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	1,3,6,7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza pęczak, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	1,3,6,7	kaszotto wegetariańskie z warzywami korzeniowymi (kasza jęczmienna, tofu naturalne, marchew, pietruszka, seler, cukinia, fasolka szparagowa)	300g	1,3,6,7
	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
	papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		papryka konserwowa	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		pieczony burak plastry	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	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
P N	kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g		kurczak (gotowany) w galarecie	60g	
	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					
tłuszcze ogółem (g)		61		60,5		64,4		62,1		61,3					
kwaszy 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					
mono i disacharydy (g)		58,7		57,9		54,6		59,5		56,5					
błonnik (g)		32,1		31,8		47		33,2		43,8					
sód		2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1					

NIEDZIELA 4.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				ecatering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
S N A D A N I E	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	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	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
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		plastry buraka gotowanego z pietruszką	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	
	pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g		pieś z indyka gotowana	60g	
	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7	serek grani z ziołami	80g	7
H K O B I D	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1	rosół z makaronem ryżowym	300g	9,1	rosół z makaronem	300g	9,1
	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (100g,50g)	150g	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (100g,50g)	150g	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (100g,50g)	150g	1	karczek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (100g,50g)	150g	1
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi	120g		marchewka baby	120g	
K A L C J A	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 pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka żółta	30g		pasta z cukinii z tymiankiem	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	
	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7
	parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g	
	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	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			
mono i disacharydy (g)		56	57		51,3		58,1		58,8			
błonnik (g)		21,5	20,9		36,4		22,3		32,1			
sód		2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5			

PONIEDZIAŁEK 5.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			locatering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
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 zielony 30g			marchew w plastekach gotowana 30g			ogórek zielony 30g			marchew w plastekach gotowana 30g			marchew w plastekach gotowana 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
krakowska sucha 60g			krakowska sucha 60g			krakowska sucha 60g			krakowska sucha 60g			krakowska sucha 60g		
ser żółty 60g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7	ser żółty 60g		7	ser żółty 80g		7	ser żółty odtłuszczony 60g		7
25						sok pomidorowy 200ml			sok pomidorowy 200ml					
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł ,szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g		9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł ,szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g		9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł ,szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g		9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł ,szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g		9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, botwinka, brokuł ,szparagi, cukinia, ziemniak, seler) 300g		9
duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (150g,50g) 200g			duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (150g,50g) 200g			duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (150g,50g) 200g			duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (150g,50g) 200g			duszone mięso z piersi kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (150g,50g) 200g		
makaron penne 150g		1.3	makaron penne 150g		1.3	makaron penne 150g		1.3	makaron penne 150g		1.3	makaron penne 150g		1.3
surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g			marchewka tarta z jabłkiem 150g			surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g			surówka z pekińskiej z marchewką i jabłkiem 150g			marchewka tarta z jabłkiem 150g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
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 pieczonego buraka 30g			papryka żółta 30g			pasta z pieczonego buraka 30g			pasta z pieczonego buraka 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
twaróg półtłusty w plasterach 100g		7	twaróg półtłusty w plasterach 100g		7	twaróg półtłusty w plasterach 100g		7	twaróg półtłusty w plasterach 100g		7	twaróg półtłusty w plasterach 100g		7
szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g		
PH jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7
2 281			2 259			2 262			2 360			2 199		
99,7			99,5			101,3			107,9			102,5		
71,1			71,6			72,2			76,2			67,8		
26,1			26			26			27,3			25,4		
328,5			328			323,5			325,9			313,1		
50,3			51,3			52,7			49,5			52,2		
26,1			25,4			42,6			29,3			36		
2019,3			2926,8			2189,3			1125,1			3105,8		

WTOREK 6.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						locatering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	7	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 konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	
#															
D I A B	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, ryż, seler, pietruszka, ziola prowansalskie, nać pietruszki)	300g	9
	pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy)	200g (150g, 50g)	3	pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy)	200g (150g, 50g)	3	pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy)	200g (150g, 50g)	3	pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy)	200g (150g, 50g)	3	pulpet w sosie prowansalskim (topatka mielona, jajo, przyprawy)	200g (150g, 50g)	3
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mizeria na śmietanie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	7	mizeria na śmietanie	120g	7	mizeria na śmietanie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	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 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	
	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	80g	7
	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3.4
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
P															
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		2 366		2 247						
białko (g)	112		112		112,5		120,9		113,9						
tluszcz ogółem (g)	75,4		76		80,5		80,5		76,2						
kwasy tluszczowe 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						
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		57,1		50,4						
błonnik (g)	32,6		32,4		50		35,9		43,8						
sód	3487,6		3460,7		3657,7		2682,6		4571,8						

ŚRODA 7.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	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 połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		plastry pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7	serek wiejski	80g	7
	szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
					ciastko zbożowe pełnoziarniste		50g	1,3,7	ciastko zbożowe		50g	1,3,7
O B I D	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jasma jęczmienna)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jasma jęczmienna)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jasma jęczmienna)	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, jasma jęczmienna)	300g	9,1
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota)	250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota)	250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota)	250g		gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka, marchew, ziota)	250g	
	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej)	100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej)	100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej)	100g	1,3	placek ziemniaczany (ziemniaki, mąka, jaja, olej)	100g	1,3
	surówka z białej kapusty z marchewką	120g		młoda marchewka z wody	120g		surówka z białej kapusty z marchewką	120g		młoda marchewka z wody	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O R 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
	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		pasta z marchewki z pietruszką	30g		ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7
PN	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7
	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7	jogurt naturalny pitny	150g	7
		2 295		2 279		2 254		2 301		2 212		
		104,3		104,3		107,4		116		107,2		
		96,9		97,5		90,8		92,9		86,5		
		36,5		36,4		29		32,3		28,4		
		255,3		255,9		270,2		255,3		260		
		57,5		58,5		51,1		57,2		58,8		
		18,5		18,3		35,7		21		29,2		
		3001		3906,1		3790,8		2622		4062,6		

	CZWARTEK 8.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering			
	PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
S N A N 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	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1	herbata czarna 250ml	1
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 60g	1	pomidor 60g	1	pomidor 60g	1	pomidor 60g	1	pomidor 60g	1
	ogórek kiszony 30g	1	ogórek kiszony bez skórki 30g	1	ogórek kiszony 30g	1	ogórek kiszony bez skórki 30g	1	ogórek kiszony bez skórki 30g	1
	kietki słonecznika 10g	1	kietki słonecznika 10g	1	kietki słonecznika 10g	1	kietki słonecznika 10g	1	kietki słonecznika 10g	1
	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7	serek kanapkowy z ziołami 200g	7
szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		szynka drobiowa gotowana 80g		
28				jabłko 150g		jabłko 150g				
O D	zupa brokułowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokułowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokułowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokułowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9	zupa brokułowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, brokuł, ziemniaki) 300g	9
	stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)		stek wieprzowy duszony w sosie warzywnym (marchew, cukinia) 200g (150g, 50g)	
	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1	kasza jęczmienna 200g	1
	zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g		zielona fasolka z wody 120g	
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
	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
	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		
K O L C J A	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
	naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik razowy z twarogiem i dżemem bez cukru 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem bez pestek 150g (50g, 70g, 30g)	1,3,7
	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	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				
	tłuszcze 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				
	mono i disacharydy (g)	54	55	48,3	54,4	55,9				
błonnik (g)	26,1	25,9	43,9	29,3	37,8					
sód	1369,5	2274,6	1888,2	799,7	2453,7					

PIĄTEK 9.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								locatering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S V A D A N V 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	
	papryka żółta	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		papryka żółta	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g	
	miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)	10g	
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7
hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	80g		hummus	60g		
25						mandarynka		80g		mandarynka		80g			
O B I A D	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż brązowy)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż)	300g	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, pietruszka nać, ryż)	300g	9
	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki)	200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki)	200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki)	200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie cytrynowym (dorsz, cytryna, mąka, olej, natka pietruszki)	200g	1.4	kotlet z dorsza duszony w sosie własnym (dorsz, mąka, olej, natka pietruszki)	200g	1.4
	ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g		ziemniaki pieczone	200g	
	kapusta czerwona	120g		tarty burak	120g		kapusta czerwona	120g		tarty burak	120g		tarty burak	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z 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 drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g		szynka drobiowa kanapkowa	60g	
	pasta z ricotty	80g	7	pasta z ricotty	80g	7	pasta z ricotty	80g	7	pasta z ricotty	80g	7	pasta z ricotty	80g	7
P	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)		2 127			2 196			2 199			2 191			2 166	
białko (g)		95,3			95,1			95,5			102,5			98,2	
tłuszcze 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	
mono i disacharydy (g)		51,8			52,8			47,5			54,2			53,7	
błonnik (g)		38,8			38,1			55			40,9			49,9	
sód		1907,3			2814,8			2423,8			1472,4			2993,9	

SOBOTA 10.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						locatering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N J A D N E	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	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 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	
	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	
	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
24	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
O B A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9
	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne,szpinak, bazylią, masło)	300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne,szpinak, bazylią, masło)	300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne,szpinak, bazylią, masło)	300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne,szpinak, bazylią, masło)	300g	6	risotto z tofu po toskańsku (bulion warzywny, ryż, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne,szpinak, bazylią, masło)	300g	6
	surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwii	100g		surówka z marchwii	100g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		frankfurterka z wody	80g		
25	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7
energia (kcal)		2 143		2 213		2 287		2 294		2 279					
białko (g)		124		135,1		138		144,1		139,5					
tłuszcz ogółem (g)		50,2		53,5		59		57,7		55,1					
kwasny tłuszczowy nasycony (g)		18		18,1		18,8		19		18,2					
węglowodany ogółem (g)		310,1		313,2		325,1		310,4		328,3					
mono i disacharydy (g)		58,9		56,2		56,8		57,9		56,3					
błonnik (g)		35,1		35,1		53,8		39,2		49,9					
sól		2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8					

NIEDZIELA 11.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N i A 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 kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta jajeczna na majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na odtłuszczoneym majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na odtłuszczoneym majonezie	100g	3,7	pasta jajeczna na odtłuszczoneym majonezie	100g	3,7
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		
ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	150g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	
D 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
	roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym	150g		roladka drobiowa z ogórkiem kiszonym	150g	
	duszona w sosie własnym			bez skórki duszona w sosie własnym			duszona w sosie własnym			duszona w sosie własnym			bez skórki duszona w sosie własnym		
	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 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 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	
	schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g		schab (gotowany) w galarecie	60g	
	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
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)		2 136	2 106		2 219		2 217		2 192						
białko (g)		99,6	99,2		98,4		104,5		103,8						
tłuszcze 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						
mono i disacharydy (g)		58,7	57,9		54,6		59,5		56,5						
błonnik (g)		32,1	31,8		47		33,2		43,8						
sód		2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1						

PONIEDZIAŁEK 12.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								locatering				
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N I A D A N I E	platkki kukurydziane	80g	1	platkki kukurydziane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki 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	
	papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		papryka zielona	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	80g	7
	szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g		szynka gotowana z kurczaka	60g	
25						mandarynka	80g		mandarynka	80g					
D U J A D	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami	300g	9
	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper)	200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper)	200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper)	200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper)	200g (150g,50g)	1.3	gulasz wieprzowy w sosie własnym (topatka wieprzowa, marchew, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, koper)	200g (150g,50g)	1.3
	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1	kasza jęczmienna	150g	1
	surówka z cukinii	120g		dużona cukinia	120g		surówka z cukinii	120g		surówka z cukinii	120g		dużona cukinia	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	80g	7	twaróg plastry	80g	7
wegańskie plastry mięsne	60g	6	wegańskie plastry mięsne	60g	6	wegańskie plastry mięsne	60g	6	wegańskie plastry mięsne	60g	6	wegańskie plastry mięsne	60g	6	
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
energia (kcal)		2 246	2 230		2 299		2 306		2 280						
białko (g)		132,6	132,6		134,3		140,4		135,7						
tłuszcze 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						
mono i disacharydy (g)		50,2	51,2		49,1		50,2		52,1						
błonnik (g)		25,9	25,7		42,3		27,7		37,6						
sód		2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676						

WTOREK 13.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
płatki kukurydziane 80g		1	płatki kukurydziane 80g		1	płatki owsiane 80g		1	płatki owsiane 80g		1	płatki kukurydziane 80g		1
mleko 1,5% 200ml		7	mleko 1,5% 200ml		7	mleko 1,5% 200ml		7	mleko 1,5% 200ml		7	mleko 1,5% 200ml		7
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytne 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
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			burak pieczony plastry 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7	serek wiejski z ziołami 80g		7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g			szynka wieprzowa kanapkowa 60g		
						jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste 150g, 50g		1,3,7	jabłko, ciastko zbożowe 150g, 50g		1,3,7			
zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g		9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g		9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g		9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g		9	zupa botwinkowa (bulion warzywny, botwina, marchew, seler, pietruszka, nać) 300g		9
eskalopki drobiowe duszone w sosie ziołowym 200g (150g, 50g)			eskalopki drobiowe duszone w sosie ziołowym 200g (150g, 50g)			eskalopki drobiowe duszone w sosie ziołowym 200g (150g, 50g)			eskalopki drobiowe duszone w sosie ziołowym 200g (150g, 50g)			eskalopki drobiowe duszone w sosie ziołowym 200g (150g, 50g)		
ziemniak młody z wody 200g			ziemniak młody z wody 200g			ziemniak młody z wody 200g			ziemniak młody z wody 200g			ziemniak młody z wody 200g		
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 i natką pietruszki 120g		
herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml			herbata owocowa 250ml		
herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml			herbata czarna 250ml		
pieczywo pszenno-żytne 100g		1	pieczywo pszenne 100g		1	pieczywo razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytne 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
ogórek zielony 30g			pasta z 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		
sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		1,3	sałatka ryżowa (ryż brązowy) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		1,3	sałatka ryżowa (ryż biały) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 250g (80g, 80g, 20g, 50g)		1,3
mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7	mozzarella plastry 60g		7
jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7	jogurt naturalny 150ml		7
2 195			2 169			2 288			2 295			2 229		
106,5			106,1			108,3			114,2			109,4		
68,4			68,7			74,6			73,2			70,1		
23,8			23,6			24,4			24,6			23,8		
299,7			298,1			321,4			308			312,9		
49			50			41,4			58,7			51,8		
33,1			32			50,9			37,3			45,4		
2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1		

ŚRODA 14.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALBENTN	LATWOSTRAWNA	ALBENTN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALBENTN	BOGATOBIAŁKOWA	ALBENTN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBENTN		
R I A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem	100g	3	pasta jajeczna z odtłuszczonym majonezem i koperkiem	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem	100g	3	pasta jajeczna z odtłuszczonym majonezem i koperkiem	100g	3
	szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g	
25					sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml				
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka seler, kalafior, fasolka zielona, ziemniaki)	300g	9
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	pierogi ze szpinakiem gotowane	250g	1.3	pierogi ze szpinakiem gotowane	250g	1.3	razowe pierogi ze szpinakiem gotowane	250g	1.3	pierogi ze szpinakiem gotowane	250g	1.3
	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
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek zielony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	zywiecka w plastrach	60g		zywiecka w plastrach	60g		zywiecka w plastrach	60g		zywiecka w plastrach	60g	
P N	ciastko owsiane, maślanka	50g, 200ml	1.3,7	ciastko owsiane, maślanka	50g, 200ml	1.3,7	ciastko owsiane pełnoziarniste, maślanka	50g, 200ml	1.3,7	ciastko owsiane, maślanka	50g, 200ml	1.3,7
energia (kcal)	2 285			2 278			2 391			2 342		
białko (g)	134,1			134,1			143,5			137,2		
tluszcz ogółem (g)	65,8			66,4			71,9			67,8		
kwasy tluszczowe nasycone (g)	26,7			26,6			27,4			26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9			316,5			327,1			328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9			59,9			58,1			50,8		
błonnik (g)	34,9			34,7			51,9			46,6		
sód	2500,1			3405,2			3053,2			3584,3		

CZWARTEK 15.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering							
PODSTAWOWA		ALBENT	LATWOSTRAWNA	ALBENT	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALBENT	BOGATOBIAŁKOWA		ALBENT	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBENT		
S I A D A J E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1			
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	ogórek zielony	30g		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				
ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7				
pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną	80g					
zł							jabłko, ciastko owsiane		150g, 50g	1.3,7					
O B I A D O	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny, brokuł, cukinia, seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny, brokuł, cukinia, seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny, brokuł, cukinia, seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny, brokuł, cukinia, seler, pietruszka, ziemniak)	300g	9			
	bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny)	150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny)	150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny)	150g		bitka wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (pietruszka nać, topatka wieprzowa, tymianek, bulion warzywny)	150g				
	ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g				
	surówka z kapusty pekińskiej	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej	120g		tarta marchewka	120g				
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml				
	K O L O R A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1			
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
papryka 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				
parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano)		150g	1.3,7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano)	150g	1.3,7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano)	150g	1.3,7	parowany naleśnik po bolońsku (mieso mielone z indyka, passata pomidorowa, pietruszka nać, oregano)	150g	1.3,7			
serek kanapkowy ziółowy		60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7			
zł	jogurt naturalny			150g	7	jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny		150g	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		
tłuszcz ogółem (g)	53,4			54			59,8			58,6			55,5		
kwas tłuszczowy nasycone (g)	18,5			18,3			19,1			19,3			18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1			320,7			341			327,3			329,1		
mono i disacharydy (g)	56,7			57,8			49,6			55,4			58,1		
błonnik (g)	28,1			27,8			47,6			31,5			39,8		
sód	1831,7			2873,6			2138,9			926,5			3024,9		

	PIĄTEK 16.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								caterino	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY			
S N I A D N E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	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 grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	
	połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		
25													
D I A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, buraki, bulion warzywny)	300g	9	
	kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła)	150g	1.4	kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła)	150g	1.4	kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka razowa, olej, zioła)	150g	1.4	kotlet z dorsza duszony w ziołach (dorsz, mąka pszenna, olej, zioła)	150g	1.4	
	ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		
	surówka z białej kapusty z koperkiem	100g		cukinia duszona	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem	100g		cukinia duszona	100g		
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
	W O L 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
		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		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		
twaróg płstry		60g	7	twaróg płstry	60g	7	twaróg płstry	60g	7	twaróg płstry	60g	7	
parówka wieprzowa z wody		80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		parówka wieprzowa z wody	80g		
kefir		150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
P N													
	energia (kcal)	2 112		2 104		2 246		2 259		2 141			
	białko (g)	107,6		107,7		110		117,1		110,6			
	tłuszcze ogółem (g)	68,3		68,7		74,3		73,1		70,1			
	kwaszy 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			
	mono i disacharydy (g)	51,7		55,9		54		58,7		53,6			
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 17.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	kakao	200ml	7	inka	200ml	7			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
S N I A N I E	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	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				
	czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g		czarne oliwki połówki	30g				
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g				
	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3	fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia)	200g	3			
	szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g				
	chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7			
O B I A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki)	300g	9			
	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło)	300g	1,3,6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło)	300g	1,3,6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż brązowy, szpinak, jaja, masło)	300g	1,3,6	kotlet ryżowy z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne, ryż biały, szpinak, jaja, masło)	300g	1,3,6			
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą	150g		surówka z marchewki z oliwą	150g				
	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-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g				
	papryka żółta	30g		plasty gotowanej kukinii	30g		papryka żółta	30g		plasty gotowanej kukinii	30g				
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g				
	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	80g (60g, 20g)	7	ser typu włoskiego plasty z czarną tapenadą (pasta z czarnych oliwek)	120g (800g, 20g)	7			
	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka)	80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka)	80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka)	80g	9	pasta mięsna wieprzowa (topatka wieprzowa gotowana, marchew, seler, pietruszka)	80g	9			
	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					
tłuszcze ogółem (g)		57		57,6		58,9		57,7		58,9					
kwaszy 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					
mono i disacharydy (g)		58,5		59,5		52,3		58,5		59,8					
błonnik (g)		30,8		30,6		45,3		30,8		41,5					
sól		2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9					

NIEDZIELA 18.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAWIALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N A D N 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	
szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		
pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty z suszonymi pomidorami	150g	7	pasta z ricotty	150g	7	
O B J A D	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe	100g	1,7	ciasto drożdżowe b/c	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
	gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy)	200g		gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy)	200g		gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż brązowy, kapusta młoda, passata pomidorowa, przyprawy)	200g		gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy)	200g		gotówki w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa, ryż, passata pomidorowa, przyprawy)	200g	
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g		fasolka szparagowa	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
K O L A J A	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	
	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty morski	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
M	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)		2 067	energia (kcal)		2 045	energia (kcal)		2 080	energia (kcal)		2 110	energia (kcal)		2 096
białko (g)		105,8	białko (g)		105,6	białko (g)		103	białko (g)		111,2	białko (g)		108,7	
tłuszcze ogółem (g)		62,4	tłuszcze ogółem (g)		62,9	tłuszcze ogółem (g)		64,3	tłuszcze ogółem (g)		64,3	tłuszcze ogółem (g)		64,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,5	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,6	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,8	kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,7	
węglowodany ogółem (g)		276	węglowodany ogółem (g)		275,5	węglowodany ogółem (g)		291	węglowodany ogółem (g)		277,3	węglowodany ogółem (g)		287,3	
mono i disacharydy (g)		56,9	mono i disacharydy (g)		47,2	mono i disacharydy (g)		51,7	mono i disacharydy (g)		57,4	mono i disacharydy (g)		58,7	
błonnik (g)		26,2	błonnik (g)		25,6	błonnik (g)		40,8	błonnik (g)		26,7	błonnik (g)		37,4	
sód		1166,8	sód		2074,3	sód		2263,6	sód		1368	sód		2253,4	

PONIEDZIAŁEK 19.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						i catering					
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN
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 zielony 30g			oliwki czarne połówki 30g			ogórek zielony 30g			oliwki czarne połówki 30g			oliwki czarne połówki 30g		
sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g			sałata zielona 10g		
serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7	serek kanapkowy śmietankowy 60g		7
żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g			żywiecka plastry 60g		
						mandarynka 100g			mandarynka 100g					
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g		9	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper) 300g		9
potrawka drobiowa z warzywami w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) 250g (200g,50g)		1.6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)		1.6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)		1.6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)		1.6	potrawka drobiowa w sosie własnym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, soso sojowy, bulion warzywny, mąka pszenna) 250g (200g,50g)		1.6
kasza gryczana 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1	kasza gryczana 150g		1	kasza gryczana 150g		1	kasza jęczmienna 150g		1
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		
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		
parówka drobiowa z wody 80g			parówka drobiowa z wody 80g			parówka drobiowa z wody 80g			parówka drobiowa z wody 80g			parówka drobiowa z wody 80g		
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
kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7	kefir 200g		7
2 191			2 175			2 244			2 251			2 220		
113,2			113			114,8			120,9			116,1		
69,7			70,1			75,5			74,2			71,5		
34,9			34,7			35,5			35,7			35		
280,9			281,8			293,4			279,3			292,3		
59,9			55,9			55,7			59,5			53,8		
27,4			26,6			43,7			29,6			38,5		
2828,5			3756,5			2 996,30			2100,8			3915,1		

WTOREK 20.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering					
PODSTAWOWA		ALBEMIN	LATWOSTRAWNA	ALBEMIN	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALBEMIN	BOGATOBIĄŁKOWA		ALBEMIN	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄPKOWEGO		ALBEMIN
S N I A D A N I E	platkı kukurydziane	80g	1	platkı kukurydziane	80g	1	platkı owsiane	80g	1	platkı kukurydziane	80g	1	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
P	pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		
	jajko na twardo	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na twardo	100g	3	jajko na twardo	100g	3	3
25							jabłko, ciastko zbożowe pełnoziarniste	150g, 50g	1.3.7	jabłko, ciastko zbożowe	150g, 50g	1.3.7	
O B I A D	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	300g	9	9
	topatka gotowana w sosie śliwkowym (topatka, bulion warzywny, suszone śliwki, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g		topatka gotowana w sosie własnym (topatka, bulion warzywny, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g		topatka gotowana w sosie śliwkowym (topatka, bulion warzywny, suszone śliwki, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g		topatka gotowana w sosie własnym (topatka, bulion warzywny, rozmaryn, mąka ziemniaczana)	150g		
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		
	surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach	100g		duşzona cukinia	100g		surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach	100g		duşzona cukinia	100g		
	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-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
	papryka konserwowa	30g		pasta z buraka	30g		papryka konserwowa	30g		pasta z buraka	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	serek kanapkowy z bazylią	80g	7	7
P	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem	250g	1.3.4	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem	250g	1.3.4	sałatka z makaronem razowym rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem	250g	1.3.4	sałatka z makaronem rurki, makrelą z wody i ogórkiem kiszonym, majonezem	250g	1.3.4	1.3.4
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	7
energia (kcal)		2 262		2 242		2 354		2 356		2 295			
białko (g)		115,1		115		116,9		121,6		118,4			
tłuszcze ogółem (g)		65,6		66,2		71,9		70,3		67,5			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		24,4		24,2		25		25,1		24,4			
węglowodany ogółem (g)		310,4		310		332,1		318,2		322,1			
mono i disacharydy (g)		48		49		50,4		48,5		51,2			
błonnik (g)		30,3		30		48,1		33,9		41,4			
sód		2327,6		3235,4		2497,7		1505,1		3405,2			

ŚRODA 21.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						lbcatering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N I A B A N I E	platkki kukurydziane	80g	1	platkki kukurydziane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki 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 zielony	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		ogórek zielony	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g		marchew w plasterkach gotowana	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7	krem z mascarpone	80g	7
25						jabłtko	150g		jabłtko	200g					
K O L A C J A	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9	zupa fasolkowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, fasolka zielona)	300g	9
	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna)	200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna)	200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna)	200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna)	200g	1	połędwica drobiowa duszona z marchewką (połędwica drobiowa, olej, bulion warzywny, marchew, majeranek, mąka pszenna)	200g	1
	kopytka	150g	1.3	kopytka	150g	1.3	kopytka razowe	150g	1.3	kopytka	150g	1.3	kopytka	150g	1.3
	ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g		ogórek kiszony bez skórki	120g	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
P N	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidorki koktajlowe półówki	60g		pomidorki koktajlowe półówki	60g		pomidorki koktajlowe półówki	60g		pomidorki koktajlowe półówki	60g		pomidorki koktajlowe półówki	60g	
	papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		papryka konserwowa czerwona	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
A L E R G E N	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	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 (800g, 20g)	7	ser typu włoskiego plastry	80g (60g, 20g)	7
	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, kukurydza, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew, pietruszka, ogórek kiszony bez skórki, szynka wieprzowa gotowana)	100g	7
	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7
energia (kcal)		2 243	2 227		2 290		2 337		2 236						
białtko (g)		117,7	117,8		118,3		125,7		119,4						
tłuszcz ogółem (g)		65,9	66,1		71,8		70,5		67,1						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		27	26,8		27,6		27,8		26,9						
węglowodany ogółem (g)		302,2	303,9		313,6		308,6		307,2						
mono i disacharydy (g)		50,2	51,8		42,3		48,9		43,1						
błonnik (g)		25,8	26,1		41,9		28,8		37,4						
sód		3025	3867,4		3123,2		2189,4		3971						

	CZWARTEK 22.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering					
	PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
S N A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		rzodkiewka	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
	szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g		szynka kanapkowa drobiowa	80g	
mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	
25					mandarynka	100g	mandarynka	100g				
O B I A	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki)	300g	9	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szpinak, ziemniaki)	300g	9
	bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym	200g (150g,50g)		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym	200g (150g,50g)		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym	200g (150g,50g)		bitka ze schabu duszona w sosie ziołowym	200g (150g,50g)	
	kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g		kasza jęczmienna	150g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	120g		biała kapusta z olejem rzepakowym	120g		marchewka baby gotowana	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
	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	30g		pasta z cukinii	30g		ogórek	30g		pasta z cukinii	30g	
	sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g		sałata frezyjska czerwona	10g	
	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym	150g	1,3,7	twarogowym i musem owocowym bez pestek	150g	1,3,7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym	150g	1,3,7	parowany pancake z kremem twarogowym i musem owocowym bez pestek	150g	1,3,7
szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		
P N	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	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			
tluszcz 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			
mono i disacharydy (g)	49,8		52,6		43,7		49,8		51,7			
błonnik (g)	28		29		44,3		29,7		39,6			
sód	1750,9		2725,3		1918,8		830,9		2835,1			

PIĄTEK 23.08.2024											
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC											
catering											
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
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			
papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		papryka żółta 30g		marchewka baby z wody 30g		marchewka baby z wody 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
serek 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		
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g			
25				banan zielony 150g	7	banan 150g	7				
zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka razowa, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, jaja) 300g	1,3,9		
pieczony kotlet rybny w sosie chińskim (mintaj, mąka pszenna, jaja, marchew, seler, czerwona papryka) 200g	1,3,4,6,9	pieczony kotlet rybny w sosie chińskim (mintaj, mąka pszenna, jaja, marchew, seler) 200g	1,3,4,6,9	pieczony kotlet rybny w sosie chińskim (mintaj, mąka pszenna, jaja, marchew, seler, czerwona papryka) 200g	1,3,4,6,9	pieczony kotlet rybny w sosie chińskim (mintaj, mąka pszenna, jaja, marchew, seler, czerwona papryka) 200g	1,3,4,6,9	pieczony kotlet rybny w sosie chińskim (mintaj, mąka pszenna, jaja, marchew, seler) 200g	1,3,4,6,9		
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g			
surówka z kapusty pekińskiej 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g			
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g			
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g		pasta z cukinii z kolendrą 30g			
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7	pasta twarogowa 60g	7		
frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g		frankfurterka z wody 60g			
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 125			2 130			2 287			2 153	
białko (g)	107,7			108			110,4			110,7	
tłuszcze ogółem (g)	60,3			60,8			66,4			62,2	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	25			24,9			25,8			25,1	
węglowodany ogółem (g)	298,3			304,1			337,1			309,1	
mono i disacharydy (g)	42,9			50,7			48,5			54,2	
błonnik (g)	34			33,8			51,3			44,6	
sól	2658,2			3609,6			2826,8			3721,1	

SOBOTA 24.08.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
catering									
PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIALKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN
kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	kakao 200ml	7	inka 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	
kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g	
pasta jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pasta jajeczna z majonezem odtłuszczonym i ziołami 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i ziołami 100g	3	pasta jajeczna z majonezem odtłuszczonym i ziołami 100g	3
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	
chłatka 50g	1,3,7	chłatka 50g	1,3,7	chłatka b/c 50g	1,3,7	chłatka 50g	1,3,7	chłatka 50g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki) 300g	9
risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą w paście, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż brązowy, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g		risotto z ciecierzycą w paście, cukinią i szpinakiem (ryż, cukinia, szpinak liście, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy) 350g	
fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g		fasolka szparagowa z wody 120g	
herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	1
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		ogórek zielony 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g		pasta z marchewki z pietruszką 30g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa, marchew, seler) 80g	9
ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 60g	7
jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	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				
tluszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	62,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6				
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6				
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2				
biłomnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3				
sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3				

	NIEDZIELA 25.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering				
	PODSTAWOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGEN		
S N A G A E	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7	inka	200ml	1,7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	1	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		masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks sałat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g	
	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7	serek kanapkowy kremowy	60g	7
	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe b/c	100g	1,3,7	ciasto drożdżowe	100g	1,3,7
B J 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
	eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper)	150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper)	150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper)	150g (100g,50g)		eskalopki drobiowe w sosie własnym (indyk, bulion warzywny, koper)	150g (100g,50g)	
	młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g		młode ziemniaki z wody	200g	
	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	
	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 razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	1
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		papryka zielona	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g	
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g	
	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7	twaróg półtłusty plastry	60g	7
	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
P N	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7
energia (kcal)	2 179		2 172		2 272		2 278		2 201			
białko (g)	108,5		108,4		110,2		116,9		111,4			
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2		58,4		55,8			
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5		23,5		22,9			
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6		349,8		350,4			
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41		37,7		39,4			
błonnik (g)	33,1		33		50,9		36,8		42,6			
sód	2533		2975,8		2703,1		1639,2		3574,9			

PONIEDZIAŁEK 26.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N I A S 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	
	papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g		kiełki lucerny	10g	
hummus	80g	6	hummus	80g	6	hummus	80g	6	hummus	80g	6	hummus	80g	6	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
25						sok warzywny		200ml		sok warzywny		200ml			
O A D	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł)	300g	9
	klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata)	200g		klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata)	200g		klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata)	200g		klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata)	200g		klops z mięsa mielonego duszony z bakłażanem w sosie pomidorowym (mięso mielone z topatki, bakłażan, passata)	200g	
	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	150g	1	kasza bulgur	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	
	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7	serek grani	80g	7
schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		schab w majeranku pieczony	60g		
M	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
energia (kcal)	2 288			2 274			2 343			2 337			2 318		
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		
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			59,1			61		
błonnik (g)	37,5			37,3			54,5			40g			48,2		
sól	2497,6			3402,7			3050,7			2256,3			3560,5		

WTOREK 27.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
S N I A N 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		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	
	szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		szynka z indyka gotowana	60g		
25						jabłko	100g		jabłko	100g						
O B D	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron razowy)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron)	300g	1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, koper, makaron)	300g	1,3,9	
	trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek)	150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek)	150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek)	150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek)	150g		trybowane udka z kurczaka duszone w sosie własnym (liść laurowy, ziele angielskie, koperek)	150g		
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		
	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 I	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		
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	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)		100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	
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)		2 258	2 257		2 276		2 273		2 284							
białko (g)		117	117,3		114,1		120,4		119,9							
tłuszcze ogółem (g)		79,4	79,9		81,3		79,7		81,3							
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)		31	30,9		31		31,3		31,1							
węglowodany ogółem (g)		272,3	276,1		287,3		272,4		281,3							
mono i disacharydy (g)		59,7	59,9		59,5		55,7		56,4							
błonnik (g)		26	26		40,6		26		35,8							
sód		2114,6	3041,2		3211,4		2236,7		3156,2							

ŚRODA 28.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
S N I A D 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	
	papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		papryka konserwowa	30g		plastry parzonej cukinii	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
	kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
	mozzarella plastry z pietruszkowym	80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym	80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym	80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym	80g	7	mozzarella plastry z pietruszkowym	80g	7
pesto	60g		pesto	60g		pesto	60g		pesto	60g		pesto	60g		
połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		
26						ciastko zbożowe pełnoziarniste b/c	50g	1,3,7	ciastko zbożowe	50g	1,3,7				
O J A D	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny, cukinia, marchew, seler, pietruszka, ziemniak młody)	300g	9
	pierogi ruskie z wody	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody	200g	1,3,7	razowe pierogi ruskie z wody	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody	200g	1,3,7	pierogi ruskie z wody	200g	1,3,7
	mizeria na jogurcie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	7	mizeria na jogurcie	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
K O L O R 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	
	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera	80g	7
	sałatkowego			sałatkowego			sałatkowego			sałatkowego			sałatkowego		
	sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (penne razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (penne) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7
28	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7
energia (kcal)		2 288		2 274		2 343		2 337		2 318					
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					
mono i disacharydy (g)		58,8		57,7		55,9		59,1		61					
błonnik (g)		37,5		37,3		54,5		40g		48,2					
sód		2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5					

CZWARTEK 29.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering								
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIĄLKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S N I A B A N I E	platkki kukurydziane	80g	1	platkki kukurydziane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki owsiane	80g	1	platkki 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 zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
	miks salat (sałata strzypiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, roszponka,czerwone radicchio)	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	
pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		pasztet drobiowy	60g		
26															
O B I A B	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoszczyzna, cukinia, ziemniaki)	300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoszczyzna, cukinia, ziemniaki)	300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoszczyzna, cukinia, ziemniaki)	300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoszczyzna, cukinia, ziemniaki)	300g	9	zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny, włoszczyzna, cukinia, ziemniaki)	300g	9
	topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1	topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1	topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1	topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	250g (200g,50g)	1	topatka szarpana, duszona w sosie koperkowym (topatka wieprzowa, bulion warzywny, koper, mąka pszenna, marchew)	200g (150g,50g)	1
	kasza jaglana	150g	1	kasza jaglana	150g	1	kasza jaglana	150g	1	kasza jaglana	150g	1	kasza jaglana	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 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
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 masłowa		10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
ser żółty		60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7
medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)		120g (30g,60g,20 g,10g)	1.3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20 g,10g)	1.3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20 g,10g)	1.3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g ,10g)	1.3	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g ,10g)	1.3
maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	maślanka	200ml	7	
energia (kcal)		2 143	2 213		2 287		2 294		2 279						
białko (g)		124	135,1		138		144,1		139,5						
tłuszcz 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						
mono i disacharydy (g)		58,9	56,2		56,8		57,9		56,3						
błonnik (g)		35,1	35,1		53,8		39,2		49,9						
sól		2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8						

PIĄTEK 30.08.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								catering			
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN		
plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	7	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		
oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		oliwki czarne połówki	30g		marchewki baby z wody	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 bez skórk	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem	80g	7	serek grani z kiszonym ogórkiem bez skó	60g	7	
kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		kietbasa żywiecka	60g		
##															
pomidorowa z makaronem		300g	1.3.9	pomidorowa z makaronem	300g	1.3.9	pomidorowa z makaronem razowym	300g	1.3.9	pomidorowa z makaronem	300g	1.3.9	bulion warzywny z makaronem	300g	1.3.9
pulpet rybny duszony w sosie				pulpet rybny duszony w sosie			pulpet rybny duszony w sosie			pulpet rybny duszony w sosie			pulpet rybny duszony w sosie		
cytrynowym (bulion warzywny, mintaj, pietruszka, cytryna)		150g	4	cytrynowym (bulion warzywny, mintaj, pietruszka, cytryna)	150g	4	cytrynowym (bulion warzywny, mintaj, pietruszka, cytryna)	150g	4	cytrynowym (bulion warzywny, mintaj, pietruszka, cytryna)	150g	4	cytrynowym (bulion warzywny, mintaj, pietruszka, cytryna)	150g	4
ryż basmati		150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
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	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytne		100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytne	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
ogórek zielony		30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
sałata lodowa		10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
pasta twarogowa z koperkiem		60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem	60g	7
biała parówka drobiowa z wody		100g		biała parówka drobiowa z wody	100g		biała parówka drobiowa z wody	100g		biała parówka drobiowa z wody	100g		biała parówka drobiowa z wody	100g	
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
2 191				2 186			2 283			2 283			2 219		
96,8				96,9			98,6			103,3			99,8		
66,6				67,2			72,8			71,4			68,5		
28,3				28,1			28,9			29,2			28,3		
310,3				314,5			332			317,4			321		
58,5				59,1			50,9			57,1			59,8		
35,5				35,8			53,3			38,7			46,1		
3105,7				3545,8			3275,7			3183,4			3168,6		

SOBOTA 31.08.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA		ALERGEN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALERGEN	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGEN	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGEN	
S 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	
fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak)	100g	3	fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak)	100g	3	fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak)	100g	3	fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak)	100g	3	fritata warzywna (jaja, cukinia, szpinak)	100g	3	
szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
##						sok pomidorowy	200ml		sok pomidorowy	200ml					
B U D A D O	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
	stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym	150g		stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym	150g	1.3,7	stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym	150g	1.3,7	stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym	150g	1.3,7	stek z kurczaka duszony w sosie pomidorowym	150g	1.3,7
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g	7
	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	
	ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		ogórek zielony	30g		burak plastry	30g		burak plastry	30g	
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty	80g	7
	zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	7	zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne)	200g	7	zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	7	zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	7	zapiekanka ryżowa z kurczakiem i warzywami (ryż, szynka z kurczaka, mozzarella, cukinia)	200g	7
kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	
energia (kcal)	2 289		2 273			2 342			2 338			2 317			
białko (g)	138,3		137,3			138,1			145,5			138,3			
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			
mono i disacharydy (g)	58,8		57,7			55,9			59,1			61			
błonnik (g)	37,5		37,3			54,5			40g			48,2			
sód	2497,6		3402,7			3050,7			2256,3			3560,5			