

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 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	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



NIEDZIELA 1.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie 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	
pieś z indyka gotowana	60g		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	serek grani z ziołami	80g	7
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
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g		stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	1	stek wieprzowy pieczony w rękawie w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, olej rzepakowy, zioła)	150g	1
ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól	120g		marchewka baby	120g		marchewka baby	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 pszenno-żytnie 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	
mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia)	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia)	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia)	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia)	100g (80g, 20g)	7	mozzarella z pesto bazyliowym (olej rzepakowy, bazylia)	100g (80g, 20g)	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki)	60g	4
maślanka	200ml	7	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 2.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
płatki żytnie 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki żytnie 80g	1	płatki żytnie 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1
mleko 1.5% 200ml	7	mleko 1.5% 200ml	7	mleko 1.5% 200ml	7	mleko 1.5% 200ml	7	mleko 1.5% 200ml	7	mleko 1.5% 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo graham 120g	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	masło extra 10g	7
pomidor 60g		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		marchew w plasterkach gotowana 30g	
sałata zielona 10g		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		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	ser żółty odtłuszczony 60g	7
				sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml					
zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g		1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 300g	1,3,9	
duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g			duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		duszone tybowane udko z kurczaka w sosie ziołowym z zieloną pietruszką (kurczak 120g, zioła, sól, pieprz) 200g		
makaron penne pszenny 150g		1,3	makaron penne pszenny 150g	1,3	makaron penne pszenny razowy 150g	1,3	makaron penne pszenny 150g	1,3	makaron penne pszenny 150g	1,3	
surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g			marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		surówka z pekińskiej (75g) z marchewką (35g) i jabłkiem (35g), sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 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 pszenno-żytnie 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 plastrach 100g		7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	
szynka wieprzowa gotowana 60g			szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
2281			2259		2262		2360		2199		
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 3.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek konserwowy	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g	
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	
jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3	jaja na twardo	100g	3	jaja na miękko	100g	3
						jabłko	150g		jabłko	150g	
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki)	300g	9	zupa jarzynowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemnaki, marchew, pietruszka)	300g	9
pulpet duszony w ziołach toskańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	pulpet duszony w ziołach toskańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	pulpet duszony w ziołach toskańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3	pulpet duszony w ziołach toskańskich (topatka mielona 100g, jajo 60g, mąka pszenna, przyprawy, sól, pieprz)	200g	1.3
ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7
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 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 z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	30g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną	30g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7	ser włoski plastry	60g	7
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
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305	2 366		2 247			
białko (g)	112		112		112,5	120,9		113,9			
tłuszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5	80,5		76,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7	23,2		22,1			
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9	298,2		295,7			
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 4.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJĄNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
płatki owsiane 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 pszenno-żytnie razowe 120g		1	pieczywo pszenno-żytnie 100g		1	pieczywo graham 120g		1
masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7	masło extra 10g		7
pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g			pomidor 60g		
oliwki czarne półtówki 30g			oliwki czarne półtówki 30g			oliwki czarne półtówki 30g			oliwki czarne półtówki 30g			plastry pieczonego buraka 30g		
sałata zielona 10g			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	serek wiejski 80g		7
szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g			szynka wieprzowa parzona 80g		
						gruszka 150g			gruszka 150g					
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g		9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g		9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g		9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g		9.1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, kasza jęczmienna 100g) 300g		9.1
gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g		1.9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g		1.9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g		1.9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g		1.9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła) 250g		1.9
kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g		1	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g		1	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna razowa 50g, olej rzepakowy, sól) 100g		1	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g		1	kopytka (ziemniaki 50g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól) 100g		1
surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g			młoda marchewka z wody 120g			surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g			młoda marchewka z wody 120g			młoda marchewka 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 pszenno-żytnie 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		
szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g			szynka z indyka kanapkowa 60g		
naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g		1.3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g		1.3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g) 150g		1.3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g		1.3,7	naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jajka, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g) 150g		1.3,7
jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7	jogurt naturalny pitny 150g		7
energia (kcal)			2 295			2 279			2 254			2 301		
białko (g)			104,3			104,3			107,4			116		
tłuszcze ogółem (g)			96,9			97,5			90,8			92,9		
kwasny tłuszczowe kwasne (g)			36,5			36,4			29			32,3		
węglowodany ogółem (g)			255,3			255,9			270,2			255,3		
mono i disacharydy (g)			57,5			58,5			51,1			57,2		
błonnik (g)			18,5			18,3			35,7			21		
sód			3001			3906,1			3790,8			2622		
												4062,6		

CZWARTEK 5.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC							
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
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	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	1
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka żółta	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7
szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g		szynka wieprzowa parzona	80g	
zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)		9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)		200g	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9	eskalopki wieprzowe duszone w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz)	200g	9
kasza bulgur		200g	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1	kasza bulgur	200g	1
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 czarna		250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra		10g	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	
roszponka		10g	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
ser twarogowy półtłusty w plastrach		60g	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7	ser twarogowy półtłusty w plastrach	60g	7
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)		100g	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, zioła)	100g	7
serek homogenizowany		130g	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	
sól		1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7	

PIĄTEK 6.09.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
iScatering									
PODSTAWOWA	ALBIRNY	LATWOSTRAWNA	ALBIRNY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALBIRNY	BOGATOBIAŁKOWA	ALBIRNY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALBIRNY
płatki żytnie 80g	1	płatki kukurydziane 80g	1	płatki żytnie 80g	1	płatki żytnie 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 pszenno-żytnie 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 plastekach gotowana 30g		papryka żółta 30g		marchew w plastekach gotowana 30g		marchew w plastekach gotowana 30g	
miks sałat (sałata strzypiasta, 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g		miks sałat (sałata strzypiasta, 10g	
roszponka,czerwone radicchio) 60g		roszponka,czerwone radicchio) 60g		roszponka,czerwone radicchio) 60g		roszponka,czerwone radicchio) 60g		roszponka,czerwone radicchio) 60g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, 60g		pasztet drobiowy 60g		pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, 60g		pasta z fasoli a'la smalczyk (fasola Jaś 50g, 60g		pasztet drobiowy 60g	
olej rzepakowy 5g, pietruszka nać)				olej rzepakowy 5g, pietruszka nać)		olej rzepakowy 5g, pietruszka nać)			
				mandarynka 80g		mandarynka 80g			
zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g)	3.9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	9	zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g)	9
klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.4	klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.4	klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.4	klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.4	klops rybny duszony w sosie cytrynowym (miruna 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz)	1.4
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g		tarty burak 120g		kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g		tarty burak 120g		tarty burak 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 pszenno-żytnie 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
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	
tłuszcz ogółem (g)	67,8	69,3		68,2		69		69,6	
kwas tłuszczowy 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 7.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 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		plastry parzonej cukinii	30g		ogórek zielony	30g		plastry parzonej cukinii	30g	
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	
serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7	serek grani z koperkiem	80g	7
chałka	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7	chałka b/c	100g	1,3,7	chałka	100g	1,3,7
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła)	300g	9
makaron pszenny penne z tofu, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,, koncentrat pomidorowy 20g)	350g	1,6,9	makaron pszenny penne z tofu, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,, koncentrat pomidorowy 20g)	350g	1,6,9	makaron pszenny penne z tofu, cukinią i szpinakiem (penne razowe 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,, koncentrat pomidorowy 20g)	350g	1,6,9	makaron pszenny penne z tofu, cukinią i szpinakiem (penne 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, szpinak liście, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,, koncentrat pomidorowy 20g)	350g	1,6,9
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 czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 pieczonego buraka	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonego buraka	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtuszczony	80g	7
parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g		parówka wieprzowa z wody	60g	
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		
tłuszcze 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		

NIEDZIELA 8.09.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering					
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytńie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytńie	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 (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	100g	3,7	pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)	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
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	roladka wieprzowa z nadzieniem pieczarkowym duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, pieczarki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9	roladka wieprzowa duszona w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, zioła)	150g	9
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	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytńie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytńie	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
	2 136		2 106		2 219		2 217		2 192					
	99,6		99,2		98,4		104,5		103,8					
	61		60,5		64,4		62,1		61,3					
	25,1		24,8		25,5		25,5		24,1					
	312,4		312,5		340,1		325,8		332,9					
	58,7		57,9		54,6		59,5		56,5					
	32,1		31,8		47		33,2		43,8					
	2625,8		3411,5		3780,6		2747,8		3633,1					

PONIEDZIAŁEK 9.09.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1 7 1 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1 7 1 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka zielona 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1 7 1 7 7	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1 7 1 7 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy 80g szynka gotowana z kurczaka 60g	1 7 1 7 7
sok warzywny 200ml									
zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9
gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9	gulasz drobiowy w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1,9
kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1	kasza jęczmienna 150g	1
surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		duszona cukinia 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		duszona cukinia 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 pszenno-żytnie 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 niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 60g	6	wegańskie plastry niemięsne 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 10.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALB	LATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALB	BOGATOBIAŁKOWA	ALB	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALB	
plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 80g	1	plátky kukurydziane 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	mleko 1,5% 200ml	7
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	masło extra 10g	7
papryka czerwona 60g		pomidor 60g		papryka czerwona 60g		papryka czerwona 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		oliwki czarne półtówki 30g		burak pieczony plastry 30g	
sałata zielona 10g		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	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		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa cukiniowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, botwina 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9	połędwica wieprzowa duszona w sosie ziołowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1.9
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		ziemniak młody z wody 200g	
tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g, z sokiem z cytryny z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g		tarta marchewka 50g z jabłkiem 50g z natką pietruszki, olej rzepakowy 120g	
herbata owocowa 250ml		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		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 100g	1	pieczywo pszenne 100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	masło extra 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
ogórek zielony 30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g		ogórek zielony 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		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1.3.4
mozzarella plastry 60g	7	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	jogurt naturalny 150ml	7
energia (kcal)	2 195		2 169		2 288		2 295		2 229		
białko (g)	106,5		106,1		108,3		114,2		109,4		
tłuszcze ogółem (g)	68,4		68,7		74,6		73,2		70,1		
tłuszcze nasycone (g)	23,8		23,6		24,4		24,6		23,8		
węglowodany ogółem (g)	299,7		298,1		321,4		308		312,9		
mono i disacharydy (g)	49		50		41,4		58,7		51,8		
błonnik (g)	33,1		32		50,9		37,3		45,4		
sód	2930,6		3840,5		3100,7		2228,8		4055,1		

ŚRODA 11.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
płatki żytnie	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki żytnie	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)	100g	3	
szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		szynka kanapkowa drobiowa	60g		
jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)		300g	7.9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g)	300g	9
jogurt naturalny		150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)		250g	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1.3	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	1.3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	1.3
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 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
żywiecka w plastrach		60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g		żywiecka w plastrach	60g	
maślanka		200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7	maślanka	200g	7

CZWARTEK 12.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering			
PODSTAWOWA		ALERGIJ	LATWOSTRAWNA	ALERGIJ	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGIJ	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGIJ	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGIJ	
płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
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, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy	60g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy	60g	
						gruszka	150g		gruszka	150g	
zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1,3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1,3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1,3,9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja))	300g	1,3,9
bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	bitka drobiowa duszona w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, filet z kurczaka 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9
ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g		ryż basmati	150g	
surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
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 meksykańsku ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1,3,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1,3,7	parowany naleśnik po meksykańsku ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1,3,7	parowany naleśnik z mięsem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g, pietruszka nać, słodka papryka)	150g	1,3,7
serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7	serek kanapkowy ziółowy	60g	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
energia (kcal)	2 137		2 118			2 218			2 155		
białko (g)	100,2		100,2			101,2			103,2		
tłuszcz ogółem (g)	53,4		54			59,8			55,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5		18,3			19,1			18,5		
węglowodany ogółem (g)	320,1		320,7			341			329,1		
mono i disacharydy (g)	56,7		57,8			49,6			58,1		
błonnik (g)	28,1		27,8			47,6			39,8		
sód	1831,7		2873,6			2138,9			3024,9		

PIĄTEK 13.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALB	ŁATWOSTRAWNA	ALB	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW		ALB	BOGATOBIAŁKOWA		ALB	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALB	
plátky kukurydziane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky owsiane	80g	1	plátky kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	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 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
połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	60g		połędwica drobiowa	80g		połędwica drobiowa	60g	
						banan zielony	150g	7	banan	150g	7			
barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	300g	9
potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	4,9
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	
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	100g		cukinia duszona	100g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	100g		cukinia duszona	100g		cukinia duszona	100g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 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	
twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7	twaróg plstry	60g	7
fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g		fraknfurterka z wody	60g	
kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	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		
kwasny tłuszczowe	18,8		18,7			18,8			19,1			18,9		
nasycone (g)														
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		

SOBOTA 14.09.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
i catering									
PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki połówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja 90g, brokuł 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki połówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki połówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g czarne oliwki połówki 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	7 1 7 7 7 7 3	inka (mleko 1,5%, inka) 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g cukinia pieczona w plasterach 30g sałata zielona 10g fritata z pieca z brokułem (jaja, brokuł, cukinia) 200g szynka wieprzowa z kotta 60g	1,7 1 7 3 3 3 3
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
krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,3,6,9 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z marchewki z oliwą 150g herbata owocowa 250ml	9 1,3,6,9 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,3,6,9 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g herbata owocowa 250ml	9 1,3,6,9 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać) 300g risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g surówka z marchewki z oliwą 150g herbata owocowa 250ml	9 1,3,6,9 9
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka żółta 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej cukinii 30g rukola 10g pieczona kofta ziemniaczana z twarogiem (ziemniaki 50g, twaróg półtłusty 50g, zioła, sól, pieprz, olej rzepakowy) 100g szynka z indyka parzona 60g	1 7 7 7 7 7
maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3
tłuszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9
tłuszcze tłuszczowe	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9
tłuszcze (g)									
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 15.09.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									catering			
PODSTAWOWA			ALBIDNIY	LATWOSTRAWNA		ALBIDNIY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALBIDNIY	BOGATOBIAŁKOWA		ALBIDNIY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALBIDNIY
M I E S I E	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie 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
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	
O B I E D N I E	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
	gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy)	200g		gotówki bez zawijania (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 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	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
M I E S I E	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	
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką (twaróg półtłusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz)	90g	4,7
	szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g		szynka wiejska	60g	
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
	energia (kcal)	2 067		2 045		2 080	2 110	2 096							
	białko (g)	105,8		105,6		103	111,2	108,7							
	tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3	64,3	64,2							
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6	24,8	24,7							
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291	277,3	287,3								
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7	57,4	58,7								
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8	26,7	37,4								
sól	1166,8		2074,3		2263,6	1368	2253,4								

PONIEDZIAŁEK 16.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
s n a n a n s	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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		oliwki czarne półówki	30g		ogórek zielony	30g		oliwki czarne półówki	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
	żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
					200ml		200ml					
o g o r o n												

WTOREK 17.09.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering								
PODSTAWOWA		ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA		ALTERNATYWA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW		ALTERNATYWA	BOGATOBIAŁKOWA		ALTERNATYWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALTERNATYWA
płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g pasztet drobiowy 60g jajko na twardo 100g		1 7 1 7 3	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g pasztet drobiowy 60g jajko na miękko 100g		1 7 1 7 3	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g pasztet drobiowy 60g jajko na twardo 100g		1 7 1 7 3	płatki owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g pasztet drobiowy 60g jajko na miękko 100g		1 7 1 7 3	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g sałata zielona 10g pasztet drobiowy 60g jajko na twardo 100g		1 7 1 7 3
						jabłko 150g			jabłko 150g					
krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g herbata owocowa 250ml		9 9 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka gotowana w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml		9 9 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g herbata owocowa 250ml		9 9 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka gotowana w sosie chrzanowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, chrzan, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml		9 9 250ml	krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g karkówka gotowana w sosie własnym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g młode ziemniaki z wody 200g duszona cukinia 100g herbata owocowa 250ml		9 9 250ml
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		 1 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g		 1 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g papryka konserwowa 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		 1 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g		 1 7 1,3,4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z buraka 30g sałata zielona 10g serek kanapkowy z bazylią 80g sałatka z makaronem rurki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g		 1 7 1,3,4
jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7	jogurt naturalny 150g		7
2 262 115,1 65,6 24,4 310,4 48 30,3 2327,6			2 242 115 66,2 24,2 310 49 30 3235,4			2 354 116,9 71,9 25 332,1 50,4 48,1 2497,7			2 396 121,6 70,3 25,1 318,2 48,5 33,9 1505,1			2 295 118,4 67,5 24,4 322,1 51,2 41,4 3405,2		

ŚRODA 18.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC								
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
płatki żytnie 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem z mascarpone 80g		1 7 1 7 1 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem z mascarpone 80g	1 7 1 7 1 7	płatki żytnie 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek zielony 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem z mascarpone 80g	1 7 1 7 1 7	płatki żytnie 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem z mascarpone 80g	1 7 1 7 1 7	płatki kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g marchew w plastekach gotowana 30g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g krem z mascarpone 80g	1 7 1 7 1 7		
zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)		300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9	zupa fasolkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, fasolka zielona 100g)	300g	9
gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna)		200g	1.9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna)	200g	1.9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna)	200g	1.9	gulasz drobiowy duszony z marchewką (połędwica drobiowa 120g, olej rzepakowy, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, majeranek, mąka pszenna)	200g	1.9
placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, zioła)		100g	1.3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, zioła)	100g	1.3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, zioła)	100g	1.3	placek ziemniaczany pieczony (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, zioła)	100g	1.3
ogórek kiszony 120g herbata owocowa 250ml		120g 250ml		ogórek kiszony bez skórki 120g herbata owocowa 250ml	120g 250ml		ogórek kiszony bez skórki 120g herbata owocowa 250ml	120g 250ml		ogórek kiszony bez skórki 120g herbata owocowa 250ml	120g 250ml	
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)		250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g papryka konserwowa czerwona 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	250ml 100g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1 7 7 7 7 7 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidorki koktajlowe 60g pasta z pieczonego buraka 30g sałata zielona 10g ser typu włoskiego plastry 60g sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, zioła, jogurt naturalny 20g)	250ml 120g 10g 60g 30g 10g 60g 100g	1 7 7 7 7 7 7
serek homogenizowany 130g		7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7		
2 243 117,7 65,9 27 302,2 50,2 25,8 3025			2 227 117,8 66,1 26,8 303,9 51,8 26,1 3867,4		2 290 118,3 71,8 27,6 313,6 42,3 41,9 3123,2		2 337 125,7 70,5 27,8 308,6 48,9 28,8 2189,4		2 236 119,4 67,1 26,9 307,2 43,1 37,4 3971			

CZWARTEK 19.09.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC			catering											
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY								
plátky kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 100g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g kiełki słonecznika 10g paszтет drobiowy 80g mozzarella plastry 60g	1 7 1 7 7 7	plátky kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g kiełki słonecznika 10g paszтет drobiowy 80g mozzarella plastry 60g	1 7 1 7 1 7	plátky owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g rzodkiewka 30g kiełki słonecznika 10g paszтет drobiowy 80g mozzarella plastry 60g	1 7 1 7 1 7	plátky owsiane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 100g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g kiełki słonecznika 10g paszтет drobiowy 80g mozzarella plastry 60g	1 7 1 7 1 7	plátky kukurydziane 80g mleko 1,5% 200ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g kiełki słonecznika 10g paszтет drobiowy 80g mozzarella plastry 60g	1 7 1 7 1 7								
			mandarynka 100g			mandarynka 100g											
zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 100g masło extra 10g pomidor 60g ogórek 30g sałata frezyjska czerwona 10g naleśnik z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym bez pestek 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g jogurt naturalny 150g	9 1,3,9 1 1 7 1,3,7	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g marchewka baby gotowana 120g herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata frezyjska czerwona 10g naleśnik z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym b/c 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g jogurt naturalny 150g	9 1,3,9 1 1,3,7	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne razowe 120g masło extra 10g pomidor 60g ogórek 30g sałata frezyjska czerwona 10g naleśnik z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g jogurt naturalny 150g	9 1,3,9 1 1,3,7	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g marchewka baby gotowana 120g herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytne 100g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata frezyjska czerwona 10g naleśnik z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g jogurt naturalny 150g	9 1,3,9 1 1,3,7	zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g pulpet mielony z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziołowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g kasza bulgur 150g marchewka baby gotowana 120g herbata owocowa 250ml herbata czarna 250ml pieczywo graham 120g masło extra 10g pomidor 60g pasta z cukinii 30g sałata frezyjska czerwona 10g naleśnik z kremem twarogowym i musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) z kremem twarogowym 50g i musem owocowym bez pestek 20g 150g szynka wieprzowa parzona 60g jogurt naturalny 150g	9 1,3,9 1 1,3,7								
			energia 2 193 białko 107,5 tłuszcze 74,3 węglowodany 26,2 węglowodany proste 278,5 węglowodany złożone 49,8 błonnik 28 sól 1750,9			energia 2 177 białko 106,7 tłuszcze 74,9 węglowodany 26,1 węglowodany proste 280,6 węglowodany złożone 52,6 błonnik 29 sól 2725,3			energia 2 246 białko 109,1 tłuszcze 80,1 węglowodany 26,8 węglowodany proste 291 węglowodany złożone 43,7 błonnik 44,3 sól 1918,8			energia 2 259 białko 115,7 tłuszcze 79,1 węglowodany 27,4 węglowodany proste 276,8 węglowodany złożone 49,8 błonnik 29,7 sól 830,9			energia 2 227 białko 110,6 tłuszcze 76,2 węglowodany 26,3 węglowodany proste 291 węglowodany złożone 51,7 błonnik 39,6 sól 2835,1		

PIĄTEK 20.09.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
									
PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY
płatki owsiane 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 pszenno-żytnie 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	

zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g) 300g	9
ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, słodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9	ryba pieczona w sosie warzywnym (mintaj 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, słodka papryka 5g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1,3,4,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 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 pszenno-żytnie 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 kukinii z kolendrą 30g		ogórek zielony 30g		pasta z kukinii z kolendrą 30g		pasta z kukinii z kolendrą 30g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	7	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 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	2 296	2 153				
białko (g)	107,7	108	110,4	116,9	110,7				
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8	66,4	64,8	62,2				
kwasy tłuszczowe	25	24,9	25,8	26	25,1				
białeczne (g)									
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1	337,1	323	309,1				
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7	48,5	54,6	54,2				
cholesterol (g)	34	33,8	51,3	36,7	44,6				
sól	2658,2	3609,6	2628,8	1851,8	3721,1				

SOBOTA 21.09.2024									
JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC									
									
PODSTAWOWA	ALERGII	LATWOSTRAWNA	ALERGII	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGII	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGII	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGII
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		60g
ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony bez skórki	30g		30g
kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		10g
pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	pasta jajeczna z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	100g	3	3
szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		szynka wiejska gotowana	60g		60g
chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka b/c	50g	1,3,7	50g
zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)	300g	9	9
kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1,6	kaszotto z tofu po włosku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	1,6	1,6
16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)			16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)			16g, pęczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, suszony pomidor, tofu naturalne 100g,szpinak, bazylia, masło)			
surówka z kapusty pekińskiej	100g		surówka z marchwi	100g		surówka z kapusty pekińskiej	100g		100g
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		250ml
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		250ml
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g		60g
ogórek zielony	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		pasta z marchewki z pietruszką	30g		30g
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		10g
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9	9
ser żółty plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7	7
jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	7
energia (kcal)	2 108		2 097		2 268		2 254		2 136
białko (g)	108,3		108,2		112,5		115,3		111,3
tłuszcze ogółem (g)	60,9		61,5		72,6		70,8		62,8
kwasy tłuszczowe	19,5		19,4		20,1		20,1		19,6
węglowodany ogółem (g)	287,9		289,9		309,3		294,3		296,6
mono i disacharydy (g)	41,9		45,9		40,9		37		35,2
błonnik (g)	20,6		20,2		43,5		29		37,3
sól	2961,4		3887		3128,5		2031,7		4024,3

NIEDZIELA 22.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytnie	120g	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 salat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (sałata strzypiasta, rozszponka, czerwone radicchio)	10g		miks salat (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
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9	roladki drobiowe ze szpinakiem i ricottą duszone w sosie własnym (indyk 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 10g, ricotta 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła)	150g	7,9
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, ziołami	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		kapusta kiszona z marchewką i olejem rzepakowym, ziołami	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	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
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		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g		szynka drobiowa w galarecie	100g	
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)	106,5		106,4		110,2	116,9	111,4				
tłuszcze ogółem (g)	54		54,5		60,2	58,4	55,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8		22,7		23,5	23,5	22,9				
węglowodany ogółem (g)	341,9		345,5		363,6	349,8	350,4				
mono i disacharydy (g)	38,6		41,2		41	37,7	39,4				
błonnik (g)	33,1		33		50,9	36,8	42,6				
sól	2533		2975,8		2703,1	1639,2	3574,9				

PONIEDZIAŁEK 23.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				locatering				
PODSTAWOWA		ALTERNITYWY	LATWOSTRAWNA	ALTERNITYWY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALTERNITYWY	BOGATOBIAŁKOWA	ALTERNITYWY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALTERNITYWY		
płatki owsiane	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-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytńie razowe	120g	1	pieczywo pszenno-żytńie	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 konserwowa	30g		plastry parzonej kukinii	30g		papryka konserwowa	30g		plastry parzonej kukinii	30g		
kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		kiełki słonecznika	10g		
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		
						sok warzywny	200ml		sok warzywny	200ml		
zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g)	300g	9	
eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	eskalopki wieprzowe w sosie własnym (połędwica wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz)	150g	9	
ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g		buraki tarte	120g		
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytńie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytńie 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		pasta z pieczonego buraka	30g		rzodkiewka	30g		pasta z pieczonego buraka	30g		
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	
pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka)	100g (70g, 20g, 5g, 5g)	3,4	
kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	kefir	200ml	7	
energeta (kcal)	2 288			2 274			2 337			2 318		
białko (g)	128,3			128,3			131,1			131,3		
tluszcze ogółem (g)	65,3			65,9			71,3			69,5		
tluszcze nasycone (g)	30,5			30,3			31,1			30,5		
węglowodany ogółem (g)	304,3			304,9			315,4			315		
mono i disacharydy (g)	58,8			57,7			55,9			61		
błonnik (g)	37,5			37,3			54,5			48,2		
sód	2497,6			3402,7			3050,7			3560,5		

WTOREK 24.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC										
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA		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-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
jabłko			jabłko			jabłko			jabłko			jabłko		
selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny razowy 150g)		1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		1,3,9	selerowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, makaron pszenny 150g)		1,3,9
pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		9	pieczony filet z indyka w sosie owocowym (indyk 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		9	pieczony filet z indyka w sosie własnym (indyk 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)		9
kasza jagłana			kasza jagłana			kasza jagłana			kasza jagłana			kasza jagłana		
surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól			tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym			surówka z kapusty pekińskiej z pietruszką, olej rzepakowy, sól			tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym			tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym		
herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa		
herbata czarna			herbata czarna			herbata czarna			herbata czarna			herbata czarna		
pieczywo pszenno-żytnie		1	pieczywo pszenne		1	pieczywo pszenno-żytnie razowe		1	pieczywo pszenno-żytnie		1	pieczywo graham		1
masło extra		7	masło extra		7	masło extra		7	masło extra		7	masło extra		7
pomidor			pomidor			pomidor			pomidor			pomidor		
ogórek kiszony			ogórek kiszony bez skórki			ogórek kiszony			ogórek kiszony bez skórki			ogórek kiszony bez skórki		
sałata zielona			sałata zielona			sałata zielona			sałata zielona			sałata zielona		
ser typu włoskiego plastry		7	ser typu włoskiego plastry		7	ser typu włoskiego plastry		7	ser typu włoskiego plastry		7	ser typu włoskiego plastry		7
schab w majeranku pieczony			schab w majeranku pieczony			schab w majeranku pieczony			schab w majeranku pieczony			schab w majeranku pieczony		
jogurt pitny naturalny		7	jogurt pitny naturalny		7	jogurt pitny naturalny		7	jogurt pitny naturalny		7	jogurt pitny naturalny		7
energia (kcal)		2258	energia (kcal)		2257	energia (kcal)		2276	energia (kcal)		2273	energia (kcal)		2284
białko (g)		117	białko (g)		117,3	białko (g)		114,1	białko (g)		120,4	białko (g)		119,9
tłuszcze ogółem (g)		79,4	tłuszcze ogółem (g)		79,9	tłuszcze ogółem (g)		81,3	tłuszcze ogółem (g)		79,7	tłuszcze ogółem (g)		81,3
kwas tłuszczowy nasycone (g)		31	kwas tłuszczowy nasycone (g)		30,9	kwas tłuszczowy nasycone (g)		31	kwas tłuszczowy nasycone (g)		31,3	kwas tłuszczowy nasycone (g)		31,1
węglowodany ogółem (g)		272,3	węglowodany ogółem (g)		276,1	węglowodany ogółem (g)		287,3	węglowodany ogółem (g)		272,4	węglowodany ogółem (g)		281,3
monosacharydy (g)		59,7	monosacharydy (g)		59,9	monosacharydy (g)		59,5	monosacharydy (g)		55,7	monosacharydy (g)		56,4
błonnik (g)		26	błonnik (g)		26	błonnik (g)		40,6	błonnik (g)		26	błonnik (g)		35,8
sól		2114,6	sól		3041,2	sól		3211,4	sól		2236,7	sól		3156,2

ŚRODA 25.09.2024			JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC						catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
s o b o d o w o z n o s z e	płatki żytnie	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki żytnie	80g	1	płatki żytnie	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 pszenno-żytnie 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 bazyliowym pesto	80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7	mozzarella plastry z bazyliowym pesto	80g	7
	połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g		połędwica sopocka	60g	
25							100g			100g					
o d o w o z n o s z e	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)	300g	9
	pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola, cebula)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziola)	200g	1.3
	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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	
s o b o d o w o z n o s z e	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7	pasta z odtłuszczonego sera sałatkowego	80g	7
	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	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, 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	medaliony warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja)	120g (30g,60g,20g,10g)	1.3
	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					
	wasy tłuszczowe	30,5		30,3		31,1		31,1		30,5					
	tłuszczone (g)														
	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					
biomink (g)	37,5		37,3		54,5		40g		48,2						
sól	2497,6		3402,7		3050,7		2256,3		3560,5						

CZWARTEK 26.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
płatki kukurydziane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	30g		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	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	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
paszтет drobiowy	60g		paszтет drobiowy	60g		paszтет drobiowy	60g		paszтет drobiowy	60g	
						gruszka	150g		gruszka	150g	
pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g		1,9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g		1,9	pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g		1,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, z makaronem pszennym 100g		1,9
stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1,9	stek z karkówki duszony w sosie koperkowym (karkówka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)		1,9
kasza bulgur		1	kasza bulgur		1	kasza bulgur		1	kasza bulgur		1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól			marchewka tarta z jabłkiem			surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól			marchewka tarta z jabłkiem		
herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa			herbata owocowa		
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	120g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	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	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtuszczony	60g	7
sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym	250g (80g, 80g, 20g, 50g)	1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki razowe) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		1,3,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny świderki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym		1,3,7
maślanka		7	maślanka		7	maślanka		7	maślanka		7
energia (kcal)			2 213			2 287			2 279		
białko (g)			124			138			144,1		
tłuszcze ogółem (g)			50,2			59			57,7		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			18			18,8			19		
węglowodany ogółem (g)			310,1			325,1			310,4		
mono i disacharydy (g)			58,9			56,8			57,9		
błonnik (g)			35,1			53,8			39,2		
sód			2033,9			2229,2			1310		

PIĄTEK 27.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering				
PODSTAWOWA		ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIĄLKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie 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 półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		oliwki czarne półówki	30g		marchewki baby z wody	30g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem	60g	7	serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki	60g	7	
kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		kiełbasa żywiecka	60g		
						jabłko	150g		jabłko	150g		
zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)		300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9	zupa jesienna z cukinią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g)	300g	9
dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)		200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	4	dorsz duszony w pomidorach z tymiankiem (dorsz 120g, passata pomidorowa 100g, tymianek, sól)	200g	1.4	dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól)	200g	4.9
ziemniaki z wody		200g		ziemniaki z wody	200g	7	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	7
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać		120g		burak tarty	120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g		burak tarty	120g	
herbata owocowa		250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna		250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	1	pieczywo pszenne	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		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g		ogórek zielony	30g		pasta z pieczonej dynii i marchewki	30g	
sałata lodowa		10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)		60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper)	60g	7
białe kiełbaski koktajlowe z wody		60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody	60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody	60g		białe kiełbaski koktajlowe z wody	60g	
jogurt naturalny		150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)		2 191		2 186		2 283		2 283		2 219		
białko (g)		96,8		96,9		98,6		103,3		99,8		
tłuszcze ogółem (g)		66,6		67,2		72,8		71,4		68,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		
węglowodany ogółem (g)		310,3		314,5		332		317,4		321		
mono i disacharydy (g)		58,6		59,1		50,9		57,1		59,8		
błonnik (g)		35,5		35,8		33,3		38,7		46,1		
sól		3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6		

SOBOTA 28.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC												catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY					
kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)		200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	kakao (mleko 1,5%, kakao proszek)	200ml	7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie 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 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)		100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3	fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz)	100g	3		
szynka wieprzowa gotowana		60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g			
chałka		50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka b/c	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7	chałka	50g	1,3,7		
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g		300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	300g	9,1		
kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)		200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3	pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3		
ziemniak młody z wody z pietruszką		200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g		ziemniak młody z wody z pietruszką	200g			
surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól		120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	surówka z selera i jabłka, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9	seler duszony z jabłkiem, olej rzepakowy, ziola	120g	9		
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 pszenno-żytnie 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		
naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)		200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)	200g	1,3,7	naleśnik parowany z kurczakiem i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, szynka z kurczaka 20g, mozzarella 30g, cukinia 30g)	200g	1,3,7		
kefir		150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7	kefir	150ml	7		
energia (kcal)		2 289		energia (kcal)	2 273		energia (kcal)	2 342		energia (kcal)	2 338		energia (kcal)	2 317			
białko (g)		138,3		białko (g)	137,3		białko (g)	138,1		białko (g)	145,5		białko (g)	138,3			
tłuszcze ogółem (g)		65,3		tłuszcze ogółem (g)	65,9		tłuszcze ogółem (g)	71,3		tłuszcze ogółem (g)	69,5		tłuszcze ogółem (g)	67,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		30,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,3		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5			
węglowodany ogółem (g)		304,3		węglowodany ogółem (g)	304,9		węglowodany ogółem (g)	315,4		węglowodany ogółem (g)	300,9		węglowodany ogółem (g)	315			
mono i disacharydy (g)		58,8		mono i disacharydy (g)	57,7		mono i disacharydy (g)	55,9		mono i disacharydy (g)	59,1		mono i disacharydy (g)	61			
błonnik (g)		37,5		błonnik (g)	37,3		błonnik (g)	54,5		błonnik (g)	49g		błonnik (g)	48,2			
sól		2497,8		sól	3402,7		sól	3050,7		sól	2256,3		sól	3560,5			

NIEDZIELA 29.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, inka)	200ml	1,7	inka (mleko 1,5%, 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 pszenno-żytnie 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	
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
hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	60g		hummus	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
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9,1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9,1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9,1
duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	6,9	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	6,9	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, keczup, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	6,9	duszony filet drobiowy po koreańsku (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	6,9	duszony filet drobiowy (kurczak piersi 120g, słodka papryka, sos sojowy, natka pietruszki, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	150g	6,9
ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g		ryż jaśminowy	150g	
surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól	120g		buraki tarte	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 pszenno-żytnie 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 czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		papryka czerwona	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g		pasta z buraka z zieloną pietruszką	30g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7	twaróg plastry	60g	7
pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 1g, 1g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 1g, 1g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 1g, 1g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 1g, 1g)	3,4	pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka)	100g (70g, 20g, 1g, 1g)	3,4
serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	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			66,8			67,1			64,4		
wodny tłuszczowe	25,5		25,3			26,1			26,1			25,5		
białkowe (g)	284,7		284,2			306,4			292,1			296,1		
węglowodany ogółem (g)	51,6		52,6			54			50,7			53,5		
mono i disacharydy (g)	30,5		29,9			48,3			34,3			41,7		
błonnik (g)														
sól	2333,3		3 240,80			2503,4			1441,3			3 419,90		

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024				JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC				catering			
PODSTAWOWA	ilość	WARTOŚĆ	WARTOŚĆ	Z OGRANICZENIAMI LĄTWOŚCIWAŁNYCH WŁASNOŚCI	ilość	WARTOŚĆ	WARTOŚĆ	BOGATOBIAŁKOWA	ilość	WARTOŚĆ	WARTOŚĆ
płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1	płatki owsiane	80g	1	płatki kukurydziane	80g	1
mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	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		burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną	30g		ogórek zielony	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	
serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7	serek kanapkowy bazyliowy	80g	7
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
						sok pomidorowy	100ml		sok pomidorowy	100ml	
zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	300g	9
zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna razowa, olej rzepakowy)	200g	1,9	zrazik drobiowy duszony w sosie pietruszkowym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy)	200g	1,9
kasza bulgur	100g	1	kasza bulgur	100g	1	kasza bulgur	100g	1	kasza bulgur	100g	1
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	
herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	100g	1	pieczywo pszenne	100g	1	pieczywo pszenno-żytnie razowe	100g	1	pieczywo graham	120g	1
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
rzodkiewka	60g		pomidor	60g		rzodkiewka	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	
sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g	
kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g		kiełbasa drobiowa z wody	60g	
ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7
maślanka	100ml	7	maślanka	100ml	7	maślanka	100ml	7	maślanka	100ml	7
energia kcal	2343		energia kcal	2213		energia kcal	2287		energia kcal	2204	
białko g	124		białko g	135,1		białko g	138		białko g	144,1	
węglowod. g	50,2		węglowod. g	50,5		węglowod. g	59		węglowod. g	57,7	
żelazo mg	18		żelazo mg	18,1		żelazo mg	18,8		żelazo mg	19	
energia kcal z tłuszczem i cukrem g	310,1		energia kcal z tłuszczem i cukrem g	313,2		energia kcal z tłuszczem i cukrem g	325,1		energia kcal z tłuszczem i cukrem g	310,4	
energia kcal z białkiem i cukrem g	58,9		energia kcal z białkiem i cukrem g	58,2		energia kcal z białkiem i cukrem g	58,8		energia kcal z białkiem i cukrem g	57,9	
energia kcal z tłuszczem i białkiem g	26,1		energia kcal z tłuszczem i białkiem g	26,1		energia kcal z tłuszczem i białkiem g	26,8		energia kcal z tłuszczem i białkiem g	26,3	
energia kcal	2913,3		energia kcal	2978,3		energia kcal	2923,2		energia kcal	2810,8	