

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 <sub>2</sub> |
| 13                                                                                                                                                                    | Łubin i produkty pochodne                                                                            |
| 14                                                                                                                                                                    | Mięczaki i produkty pochodne                                                                         |

| WTOREK 1.10.2024                                                                                                                                              |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                              |            |
| locatering                                                                                                                                                    |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                              |            |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                    | ANEDNIENIE | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                  | ANEDNIENIE | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                      | ANEDNIENIE | BOGATOBIALKOWA                                                                                                                                                | ANEDNIENIE | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                 | ANEDNIENIE |
| 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                                                                                                                                          | 1          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                          | 1          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                 | 1          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                          | 1          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                         | 1          |
| pieczywo pszenno-żytnie 100g                                                                                                                                  | 1          | pieczywo pszenne 100g                                                                                                                                         | 1          | pieczywo 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 konserwowy 30g                                                                                                                                         |            | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                          |            | ogórek konserwowy 30g                                                                                                                                                |            | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                          |            | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                         |            |
| sałata zielona 10g                                                                                                                                            |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                            |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                                   |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                            |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                           |            |
| szynka drobiowa kanapkowa 60g                                                                                                                                 |            | szynka drobiowa kanapkowa 60g                                                                                                                                 |            | szynka drobiowa kanapkowa 60g                                                                                                                                        |            | szynka drobiowa kanapkowa 60g                                                                                                                                 |            | szynka drobiowa kanapkowa 60g                                                                                                                                                                |            |
| jaja na twardo 100g                                                                                                                                           | 3          | jaja na miękko 100g                                                                                                                                           | 3          | jaja na twardo 100g                                                                                                                                                  | 3          | jaja na miękko 100g                                                                                                                                           | 3          | jaja na miękko 100g                                                                                                                                                                          | 3          |
|                                                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                               |            | jabtko 150g                                                                                                                                                          |            | jabtko 150g                                                                                                                                                   |            |                                                                                                                                                                                              |            |
| zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g | 1,9        | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g | 1,9        | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g | 1,9        | zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g | 1,9        | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki, ziemniaki, marchew, pietruszka) 300g | 1,9        |
| trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g        | 1          | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g        | 1          | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g               | 1          | trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g        | 1          | trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy) 200g                                                     | 1          |
| puree z ziemniaka i selera 200g                                                                                                                               | 9          | puree z ziemniaka i selera 200g                                                                                                                               | 9          | ziemniak z wody 200g                                                                                                                                                 |            | puree z ziemniaka i selera 200g                                                                                                                               | 9          | puree z ziemniaka i selera 200g                                                                                                                                                              | 9          |
| 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          | mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g) 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                                                                                                                                                                                  |            |
| ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g                                                                                                                      |            | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g                                                                                                                     |            | ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 30g                                                                                                                             |            | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g                                                                                                                     |            | pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 30g                                                                                                                                                    |            |
| roszponka 10g                                                                                                                                                 |            | roszponka 10g                                                                                                                                                 |            | roszponka 10g                                                                                                                                                        |            | roszponka 10g                                                                                                                                                 |            | roszponka 10g                                                                                                                                                                                |            |
| mozzarella plastry 60g                                                                                                                                        | 7          | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                        | 7          | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                               | 7          | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                        | 7          | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                       | 7          |
| kurczak (gotowany) w galarecie 60g                                                                                                                            |            | kurczak (gotowany) w galarecie 60g                                                                                                                            |            | kurczak (gotowany) w galarecie 60g                                                                                                                                   |            | kurczak (gotowany) w galarecie 60g                                                                                                                            |            | kurczak (gotowany) w galarecie 60g                                                                                                                                                           |            |
| kefir 150g                                                                                                                                                    | 7          | kefir 150g                                                                                                                                                    | 7          | kefir 150g                                                                                                                                                           | 7          | kefir 150g                                                                                                                                                    | 7          | kefir 150g                                                                                                                                                                                   | 7          |
| energia (kcal)                                                                                                                                                | 1998       | energia (kcal)                                                                                                                                                | 1998       | energia (kcal)                                                                                                                                                       | 1989       | energia (kcal)                                                                                                                                                | 2041       | energia (kcal)                                                                                                                                                                               | 1961       |
| białko (g)                                                                                                                                                    | 99,1       | białko (g)                                                                                                                                                    | 99,3       | białko (g)                                                                                                                                                           | 91,7       | białko (g)                                                                                                                                                    | 108,2      | białko (g)                                                                                                                                                                                   | 97,9       |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                           | 68,5       | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                           | 69,1       | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                  | 67,4       | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                           | 69,3       | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                          | 67,5       |
| kwas tłuszczowy nasycony (g)                                                                                                                                  | 25,7       | kwas tłuszczowy nasycony (g)                                                                                                                                  | 25,6       | kwas tłuszczowy nasycony (g)                                                                                                                                         | 23,8       | kwas tłuszczowy nasycony (g)                                                                                                                                  | 24,7       | kwas tłuszczowy nasycony (g)                                                                                                                                                                 | 23,9       |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                        | 259        | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                        | 263,5      | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                               | 267,2      | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                        | 258,8      | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                       | 260,5      |
| człono i diastazy (g)                                                                                                                                         | 10         | człono i diastazy (g)                                                                                                                                         | 12,1       | człono i diastazy (g)                                                                                                                                                | 12,8       | człono i diastazy (g)                                                                                                                                         | 10,8       | człono i diastazy (g)                                                                                                                                                                        | 7,1        |
| błonnik (g)                                                                                                                                                   | 23,4       | błonnik (g)                                                                                                                                                   | 25,4       | błonnik (g)                                                                                                                                                          | 35,8       | błonnik (g)                                                                                                                                                   | 25,1       | błonnik (g)                                                                                                                                                                                  | 29,8       |
| ścisła                                                                                                                                                        | 2431,9     | ścisła                                                                                                                                                        | 2207,3     | ścisła                                                                                                                                                               | 2683,9     | ścisła                                                                                                                                                        | 1825,4     | ścisła                                                                                                                                                                                       | 2662,7     |

| SRODA 2.10.2024                |                                                                                                                                                                             |       |                          | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                      |       |                          |                                                                                                                                                                             |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          | catering                                                                                                                                                                    |       |     |          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|----------|
| PODSTAWOWA                     |                                                                                                                                                                             |       | ALERGENY                 | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                |       |                          | ALERGENY                                                                                                                                                                    | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJNALNYCH WĘSŁODIANÓW |                          |                                                                                                                                                                             | ALERGENY | BOGATOBIAŁKOWA           |                                                                                                                                                                             |       | ALERGENY                 | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                 |       |     | ALERGENY |
| Kuchnia ogólna                 | płatki owsiane                                                                                                                                                              | 80g   | 1                        | płatki kukurydziane                                                                                                                                                         | 80g   | 1                        | płatki owsiane                                                                                                                                                              | 80g                                            | 1                        | płatki owsiane                                                                                                                                                              | 80g      | 1                        | płatki kukurydziane                                                                                                                                                         | 80g   | 1                        | płatki kukurydziane                                                                                                                                                         | 80g   | 1   |          |
|                                | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml | 7                        | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml | 7                        | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml                                          | 7                        | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml    | 7                        | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml | 7                        | mleko 1,5%                                                                                                                                                                  | 200ml | 7   |          |
|                                | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml |                          | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml |                          | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml                                          |                          | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml    |                          | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml |                          | herbata czarna                                                                                                                                                              | 250ml |     |          |
|                                | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                     | 100g  | 1                        | pieczywo pszenne                                                                                                                                                            | 100g  | 1                        | pieczywo pszenno-żytnie razowe                                                                                                                                              | 120g                                           | 1                        | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                     | 100g     | 1                        | pieczywo graham                                                                                                                                                             | 120g  | 1                        | pieczywo graham                                                                                                                                                             | 120g  | 1   |          |
|                                | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g                                            | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g      | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7   |          |
|                                | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g                                            |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g      |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |     |          |
|                                | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                       | 30g   |                          | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                       | 30g   |                          | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                       | 30g                                            |                          | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                       | 30g      |                          | plastry pieczonego buraka                                                                                                                                                   | 30g   |                          | plastry pieczonego buraka                                                                                                                                                   | 30g   |     |          |
|                                | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g   |                          | 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     | serek wiejski            | 80g                                                                                                                                                                         | 7     |     |          |
| szynka wieprzowa parzona       | 80g                                                                                                                                                                         |       | szynka wieprzowa parzona | 80g                                                                                                                                                                         |       | szynka wieprzowa parzona | 80g                                                                                                                                                                         |                                                | szynka wieprzowa parzona | 80g                                                                                                                                                                         |          | szynka wieprzowa parzona | 80g                                                                                                                                                                         |       | szynka wieprzowa parzona | 80g                                                                                                                                                                         |       |     |          |
| ss                             |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          | gruszka 150g                                                                                                                                                                |                                                |                          | gruszka 150g                                                                                                                                                                |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| Garniki i deser                | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g  | 9                        | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g  | 9                        | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g                                           | 9                        | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g     | 9                        | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g  | 9                        | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)                           | 300g  | 9   |          |
|                                | gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                      | 250g  | 1,9                      | gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                      | 250g  | 1,9                      | gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                      | 250g                                           | 1,9                      | gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                      | 250g     | 1,9                      | gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                      | 250g  | 1,9                      | wieprzowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziola)                                                       | 250g  | 1,9 |          |
|                                | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g  | 1,3                      | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g  | 1,3                      | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g                                           | 1,3                      | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g     | 1,3                      | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g  | 1,3                      | pieczone placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz)                                                                                                   | 150g  | 1,3 |          |
|                                | 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  |                          | młoda marchewka z wody                                                                                                                                                      | 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 |     |          |
| Deser                          | 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   |          |
|                                | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g                                            | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g      | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7                        | masto extra                                                                                                                                                                 | 10g   | 7   |          |
|                                | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g                                            |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g      |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |                          | pomidor                                                                                                                                                                     | 60g   |     |          |
|                                | ogórek kiszony                                                                                                                                                              | 30g   |                          | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                   | 30g   |                          | ogórek kiszony                                                                                                                                                              | 30g                                            |                          | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                   | 30g      |                          | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                   | 30g   |                          | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                   | 30g   |     |          |
|                                | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g   |                          | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g   |                          | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g                                            |                          | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g      |                          | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g   |                          | sałata zielona                                                                                                                                                              | 10g   |     |          |
|                                | 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   |                          | szynka z indyka kanapkowa                                                                                                                                                   | 60g   |     |          |
|                                | sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola) | 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, ziola) | 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, ziola) | 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, ziola) | 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, ziola) | 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, ziola) | 100g  | 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                        | jogurt naturalny pitny                                                                                                                                                      | 150g  | 7   |          |
|                                | energia (kcal)                                                                                                                                                              | 2 295 |                          | 2 279                                                                                                                                                                       | 2 254 |                          | 2 301                                                                                                                                                                       | 2 212                                          |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
|                                | białko (g)                                                                                                                                                                  | 104,3 |                          | 104,3                                                                                                                                                                       | 107,4 |                          | 116                                                                                                                                                                         | 107,2                                          |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| tłuszcze ogółem (g)            | 96,9                                                                                                                                                                        |       | 97,5                     | 90,8                                                                                                                                                                        |       | 92,9                     | 86,5                                                                                                                                                                        |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| kwasyy tłuszczowe nasycone (g) | 36,5                                                                                                                                                                        |       | 36,4                     | 29                                                                                                                                                                          |       | 32,3                     | 28,4                                                                                                                                                                        |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| węglowodany ogółem (g)         | 255,3                                                                                                                                                                       |       | 255,9                    | 270,2                                                                                                                                                                       |       | 255,3                    | 260                                                                                                                                                                         |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| mono i disacharydy (g)         | 57,5                                                                                                                                                                        |       | 58,5                     | 51,1                                                                                                                                                                        |       | 57,2                     | 58,8                                                                                                                                                                        |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| błonnik (g)                    | 18,5                                                                                                                                                                        |       | 18,3                     | 35,7                                                                                                                                                                        |       | 21                       | 29,2                                                                                                                                                                        |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |
| sól                            | 3001                                                                                                                                                                        |       | 3906,1                   | 3790,8                                                                                                                                                                      |       | 2622                     | 4062,6                                                                                                                                                                      |                                                |                          |                                                                                                                                                                             |          |                          |                                                                                                                                                                             |       |                          |                                                                                                                                                                             |       |     |          |

| CZWARTEK 3.10.2024                                                                                                                                                                              |       |            | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC              |       |                                                                                                                                                                                                 |                                                  |        |            | locatering                                                                                                                                                                                      |       |            |                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |            |        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                      |       | ALERGICZNY | LATWOSTRAWNA                        |       | ALERGICZNY                                                                                                                                                                                      | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |        | ALERGICZNY | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                  |       | ALERGICZNY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                                                                                                                                                                                 | ALERGICZNY |        |       |
| płatki kukurydziane                                                                                                                                                                             | 80g   | 1          | płatki kukurydziane                 | 80g   | 1                                                                                                                                                                                               | płatki owsiane                                   | 80g    | 1          | płatki owsiane                                                                                                                                                                                  | 80g   | 1          | płatki kukurydziane                                                          | 80g                                                                                                                                                                                             | 1          |        |       |
| mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml | 7          | mleko 1,5%                          | 200ml | 7                                                                                                                                                                                               | mleko 1,5%                                       | 200ml  | 7          | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml | 7          | mleko 1,5%                                                                   | 200ml                                                                                                                                                                                           | 7          |        |       |
| herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml |            | herbata czarna                      | 250ml |                                                                                                                                                                                                 | herbata czarna                                   | 250ml  |            | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml |            | herbata czarna                                                               | 250ml                                                                                                                                                                                           |            |        |       |
| pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g  | 1          | pieczywo pszenne                    | 100g  | 1                                                                                                                                                                                               | pieczywo pszenno-żytne razowe                    | 120g   | 1          | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g  | 1          | pieczywo graham                                                              | 120g                                                                                                                                                                                            | 1          |        |       |
| masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g   | 7          | masło extra                         | 10g   | 7                                                                                                                                                                                               | masło extra                                      | 10g    | 7          | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g   | 7          | masło extra                                                                  | 10g                                                                                                                                                                                             | 7          |        |       |
| pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g   |            | pomidor                             | 60g   |                                                                                                                                                                                                 | pomidor                                          | 60g    |            | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g   |            | pomidor                                                                      | 60g                                                                                                                                                                                             |            |        |       |
| papryka żółta                                                                                                                                                                                   | 30g   |            | pasta z buraka z zieloną pietruszką | 30g   |                                                                                                                                                                                                 | papryka żółta                                    | 30g    |            | pasta z buraka z zieloną pietruszką                                                                                                                                                             | 30g   |            | pasta z buraka z zieloną pietruszką                                          | 30g                                                                                                                                                                                             |            |        |       |
| kiełki słonecznika                                                                                                                                                                              | 10g   |            | 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          | serek kanapkowy z ziołami                                                    | 100g                                                                                                                                                                                            | 7          |        |       |
| szynka wieprzowa konserwowa                                                                                                                                                                     | 60g   |            | szynka wieprzowa parzona            | 60g   |                                                                                                                                                                                                 | szynka wieprzowa konserwowa                      | 60g    |            | szynka wieprzowa konserwowa                                                                                                                                                                     | 60g   |            | szynka wieprzowa parzona                                                     | 60g                                                                                                                                                                                             |            |        |       |
| 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                                                                            | zupa selerowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, ziemniaki 100g)                                                                         |            | 300g   | 9     |
| eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) |       |            | 200g                                | 9     | eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) |                                                  | 200g   | 9          | eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) |       | 200g       | 9                                                                            | eskalopki drobiowe duszone w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, zioła, sól, pieprz) |            | 200g   | 9     |
| kasza jęczmienna                                                                                                                                                                                |       |            | 200g                                | 1     | kasza jęczmienna                                                                                                                                                                                |                                                  | 200g   | 1          | kasza jęczmienna                                                                                                                                                                                |       | 200g       | 1                                                                            | kasza jęczmienna                                                                                                                                                                                |            | 200g   | 1     |
| zielona fasolka z wody                                                                                                                                                                          |       |            | 120g                                |       | zielona fasolka z wody                                                                                                                                                                          |                                                  | 120g   |            | zielona fasolka z wody                                                                                                                                                                          |       | 120g       |                                                                              | zielona fasolka z wody                                                                                                                                                                          |            | 120g   |       |
| 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-żytne                                                                                                                                                                          |       |            | 100g                                | 1     | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                |                                                  | 100g   | 1          | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          |       | 100g       | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                                                                                 |            | 120g   | 1     |
| masło extra                                                                                                                                                                                     |       |            | 10g                                 | 7     | masło extra                                                                                                                                                                                     |                                                  | 10g    | 7          | masło extra                                                                                                                                                                                     |       | 10g        | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                                                                                     |            | 10g    | 7     |
| pomidor                                                                                                                                                                                         |       |            | 60g                                 |       | pomidor                                                                                                                                                                                         |                                                  | 60g    |            | pomidor                                                                                                                                                                                         |       | 60g        |                                                                              | pomidor                                                                                                                                                                                         |            | 60g    |       |
| ogórek zielony                                                                                                                                                                                  |       |            | 30g                                 |       | pasta z marchewki z pietruszką                                                                                                                                                                  |                                                  | 30g    |            | pasta z marchewki z pietruszką                                                                                                                                                                  |       | 30g        |                                                                              | pasta z marchewki z pietruszką                                                                                                                                                                  |            | 30g    |       |
| roszponka                                                                                                                                                                                       |       |            | 10g                                 |       | roszponka                                                                                                                                                                                       |                                                  | 10g    |            | roszponka                                                                                                                                                                                       |       | 10g        |                                                                              | roszponka                                                                                                                                                                                       |            | 10g    |       |
| szynka drobiowa gotowana                                                                                                                                                                        |       |            | 60g                                 |       | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                                                                        |                                                  | 60g    |            | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                                                                        |       | 60g        |                                                                              | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                                                                        |            | 60g    |       |
| naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)                                                                              |       |            | 150g                                | 1,3,7 | naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)                                                                   |                                                  | 150g   | 1,3,7      | naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)                                                                              |       | 150g       | 1,3,7                                                                        | naleśnik z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)                                                                   |            | 150g   | 1,3,7 |
| serek homogenizowany naturalny                                                                                                                                                                  |       |            | 130g                                | 7     | serek homogenizowany naturalny                                                                                                                                                                  |                                                  | 130g   | 7          | serek homogenizowany naturalny                                                                                                                                                                  |       | 130g       | 7                                                                            | serek homogenizowany naturalny                                                                                                                                                                  |            | 130g   | 7     |
| energia (kcal)                                                                                                                                                                                  |       |            | 2 149                               |       | energia (kcal)                                                                                                                                                                                  |                                                  | 2 133  |            | energia (kcal)                                                                                                                                                                                  |       | 2 246      |                                                                              | energia (kcal)                                                                                                                                                                                  |            | 2 183  |       |
| białko (g)                                                                                                                                                                                      |       |            | 111,6                               |       | białko (g)                                                                                                                                                                                      |                                                  | 111,6  |            | białko (g)                                                                                                                                                                                      |       | 118,7      |                                                                              | białko (g)                                                                                                                                                                                      |            | 114,7  |       |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                             |       |            | 65,7                                |       | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                             |                                                  | 66,3   |            | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                             |       | 68,7       |                                                                              | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                             |            | 67,6   |       |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                   |       |            | 21,2                                |       | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                   |                                                  | 21,1   |            | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                   |       | 21,7       |                                                                              | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                   |            | 21,3   |       |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                          |       |            | 285,5                               |       | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                          |                                                  | 286,1  |            | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                          |       | 297,2      |                                                                              | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                          |            | 298    |       |
| żelazo i diaskarydy (g)                                                                                                                                                                         |       |            | 54                                  |       | żelazo i diaskarydy (g)                                                                                                                                                                         |                                                  | 55     |            | żelazo i diaskarydy (g)                                                                                                                                                                         |       | 54,4       |                                                                              | żelazo i diaskarydy (g)                                                                                                                                                                         |            | 55,9   |       |
| błonnik (g)                                                                                                                                                                                     |       |            | 26,1                                |       | błonnik (g)                                                                                                                                                                                     |                                                  | 25,9   |            | błonnik (g)                                                                                                                                                                                     |       | 29,3       |                                                                              | błonnik (g)                                                                                                                                                                                     |            | 37,8   |       |
| sód                                                                                                                                                                                             |       |            | 1369,5                              |       | sód                                                                                                                                                                                             |                                                  | 2274,6 |            | sód                                                                                                                                                                                             |       | 799,7      |                                                                              | sód                                                                                                                                                                                             |            | 2453,7 |       |

| PIĄTEK 4.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| locatering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ANEDNIEN | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ANEDNIEN | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ANEDNIEN | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ANEDNIEN | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ANEDNIEN |
| płatki żytnie 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka żółta 30g<br>miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g<br>mozzarella plastry 60g<br>pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                                                                    | 7        | płatki kukurydziane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchew w plastekach gotowana 30g<br>miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g<br>mozzarella plastry 60g<br>pasta drobiowa (gotowane mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziola, sól) 60g                                                                                                             | 7        | płatki żytnie 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka żółta 30g<br>miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g<br>mozzarella plastry 60g<br>pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                                               | 7        | płatki żytnie 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchew w plastekach gotowana 30g<br>miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g<br>mozzarella plastry 80g<br>pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                | 7        | płatki kukurydziane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchew w plastekach gotowana 30g<br>miks sałat (sałata strzępiasta, roszponka, czerwone radicchio) 10g<br>mozzarella plastry 60g<br>pasta drobiowa (gotowane mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziola, sól) 60g                                                                                                              | 7        |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | mandarynka 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | mandarynka 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 100g, ryż 100g) 300g<br>klops rybny duszony w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g<br>ziemniaki pieczone 200g<br>kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 3,9      | zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g<br>klops rybny duszony w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g<br>ziemniaki pieczone 200g<br>tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 1,4      | zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g<br>klops rybny duszony w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g<br>ziemniaki pieczone 200g<br>kapusta czerwona (olej rzepakowy, sól, pieprz, pietruszka nać) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 1,4      | zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g<br>klops rybny duszony w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g<br>ziemniaki pieczone 200g<br>tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 1,4      | zupa z marchwii z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, ryż 100g) 300g<br>klops rybny duszony w sosie warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz) 200g<br>ziemniaki pieczone 200g<br>tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9        |
| herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>szynka drobiowa kanapkowa 60g<br>ricotta 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z pieczonej dyni 30g<br>sałata zielona 10g<br>szynka drobiowa kanapkowa 60g<br>ricotta 80g                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>szynka drobiowa kanapkowa 60g<br>ricotta 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z pieczonej dyni 30g<br>sałata zielona 10g<br>szynka drobiowa kanapkowa 60g<br>ricotta 80g                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z pieczonej dyni 30g<br>sałata zielona 10g<br>szynka drobiowa kanapkowa 60g<br>ricotta 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<br>białko (g) 95,3<br>tłuszcze ogółem (g) 67,8<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,7<br>węglowodany ogółem (g) 305,4<br>cukry i disacharydy (g) 51,8<br>błonnik (g) 38,8<br>sód 1907,3                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          | 2 196<br>95,1<br>69,3<br>20,6<br>304,9<br>52,8<br>38,1<br>2814,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | 2 199<br>95,5<br>68,2<br>21,1<br>322,2<br>47,5<br>55<br>2423,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 2 191<br>102,5<br>69<br>21,4<br>308,1<br>54,2<br>40,9<br>1472,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | 2 166<br>98,2<br>69,6<br>20,8<br>316,8<br>53,7<br>49,9<br>2993,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |

| SOBOTA 5.10.2024                               |                                                                                                                                                                                                         |             | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC   |                                                                                                                                                                                           |             | iBatering                                     |                                                                                                                                                                                           |             |                          |                                                                                                                                                                                           |             |                                                                              |                                                                                                                                                                                           |             |       |  |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|--|
| PODSTAWOWA                                     |                                                                                                                                                                                                         | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA             |                                                                                                                                                                                           | ALTERNATYWA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW |                                                                                                                                                                                           | ALTERNATYWA | BOGATOBIAŁKOWA           |                                                                                                                                                                                           | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                                                                                                                                                                           | ALTERNATYWA |       |  |
| S<br>A<br>L<br>A<br>D<br>A<br>J<br>A           | 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 (jęczmień, żyto))                                                                                                                                                  | 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 parzonej cukinii                                                                                                                                                                  | 30g         |                                               | ogórek zielony                                                                                                                                                                            | 30g         |                          | plastry parzonej cukinii                                                                                                                                                                  | 30g         |                                                                              | plastry parzonej cukinii                                                                                                                                                                  | 30g         |       |  |
|                                                | sałata zielona                                                                                                                                                                                          | 10g         |                          | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                                               | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                          | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |       |  |
|                                                | szynka gotowana z indyka                                                                                                                                                                                | 60g         |                          | szynka gotowana z indyka                                                                                                                                                                  | 60g         |                                               | szynka gotowana z indyka                                                                                                                                                                  | 60g         |                          | szynka gotowana z indyka                                                                                                                                                                  | 60g         |                                                                              | szynka gotowana z indyka                                                                                                                                                                  | 60g         |       |  |
|                                                | serek grani z koperkiem                                                                                                                                                                                 | 80g         | 7                        | serek grani z koperkiem                                                                                                                                                                   | 80g         | 7                                             | serek grani z koperkiem                                                                                                                                                                   | 80g         | 7                        | serek grani z koperkiem                                                                                                                                                                   | 80g         | 7                                                                            | serek grani z koperkiem                                                                                                                                                                   | 80g         | 7     |  |
|                                                | chałka                                                                                                                                                                                                  | 100g        | 1,3,7                    | chałka                                                                                                                                                                                    | 100g        | 1,3,7                                         | chałka b/c                                                                                                                                                                                | 100g        | 1,3,7                    | chałka                                                                                                                                                                                    | 100g        | 1,3,7                                                                        | chałka                                                                                                                                                                                    | 100g        | 1,3,7 |  |
| O<br>G<br>O<br>R<br>O<br>S<br>S<br>A<br>J<br>A | 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                                                                            | 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     |  |
|                                                | rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)                       | 350g        | 6,9                      | rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)         | 350g        | 6,9                                           | rosotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) | 350g        | 6,9                      | rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)         | 350g        | 6,9                                                                          | rosotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)                                          | 350g        | 6,9   |  |
|                                                | fasolka szparagowa z wody                                                                                                                                                                               | 120g        |                          | fasolka szparagowa z wody                                                                                                                                                                 | 120g        |                                               | fasolka szparagowa z wody                                                                                                                                                                 | 120g        |                          | fasolka szparagowa z wody                                                                                                                                                                 | 120g        |                                                                              | fasolka szparagowa z wody                                                                                                                                                                 | 120g        |       |  |
|                                                | herbata owocowa                                                                                                                                                                                         | 250ml       |                          | herbata owocowa                                                                                                                                                                           | 250ml       |                                               | herbata owocowa                                                                                                                                                                           | 250ml       |                          | herbata owocowa                                                                                                                                                                           | 250ml       |                                                                              | herbata owocowa                                                                                                                                                                           | 250ml       |       |  |
|                                                | herbata czarna                                                                                                                                                                                          | 250ml       |                          | herbata czarna                                                                                                                                                                            | 250ml       |                                               | herbata czarna                                                                                                                                                                            | 250ml       |                          | herbata czarna                                                                                                                                                                            | 250ml       |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                            | 250ml       |       |  |
|                                                | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                                 | 100g        | 1                        | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                          | 100g        | 1                                             | pieczywo 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 pieczonego burakan (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)                                                                                                                   | 30g         |                                               | ogórek zielony                                                                                                                                                                            | 30g         |                          | pasta z pieczonego burakan (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)                                                                                                                   | 30g         |                                                                              | pasta z pieczonego burakan (burak, pietruszka nać, olej rzepakowy, sól)                                                                                                                   | 30g         |       |  |
|                                                | sałata zielona                                                                                                                                                                                          | 10g         |                          | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                                               | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                          | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                            | 10g         |       |  |
| ser żółty                                      | 80g                                                                                                                                                                                                     | 7           | ser żółty odtłuszczony   | 80g                                                                                                                                                                                       | 7           | ser żółty                                     | 80g                                                                                                                                                                                       | 7           | ser żółty                | 80g                                                                                                                                                                                       | 7           | ser żółty odtłuszczony                                                       | 80g                                                                                                                                                                                       | 7           |       |  |
| parówka wieprzowa z wody                       | 60g                                                                                                                                                                                                     |             | 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           | 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 6.10.2024                  |                                                                                                                                                                                        |             |              | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                 |        |             |                                                                                                                                                                                        | catering    |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |       |       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| PODSTAWOWA                           |                                                                                                                                                                                        | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW                                                                                                                                       |        | ALTERNATYWA | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                         | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                            |       |       |
| S<br>N<br>P<br>A<br>D<br>N<br>I<br>E | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                               | 200ml       | 1,7          | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                               | 200ml  | 1,7         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                               | 200ml       | 1,7                                                                          | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                               | 200ml | 1,7   |
|                                      | herbata czarna                                                                                                                                                                         | 250ml       |              | herbata czarna                                                                                                                                                                         | 250ml  |             | herbata czarna                                                                                                                                                                         | 250ml       |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                         | 250ml |       |
|                                      | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                | 100g        | 1            | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                       | 100g   | 1           | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                | 100g        | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                                                                        | 120g  | 1     |
|                                      | masło extra                                                                                                                                                                            | 10g         | 7            | masło extra                                                                                                                                                                            | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                                                            | 10g         | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                                                                            | 10g   | 7     |
|                                      | pomidor                                                                                                                                                                                | 60g         |              | pomidor                                                                                                                                                                                | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                                                                | 60g         |                                                                              | pomidor                                                                                                                                                                                | 60g   |       |
|                                      | ogórek kiszony                                                                                                                                                                         | 30g         |              | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g    |             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g         |                                                                              | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g   |       |
|                                      | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g         |              | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g         |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g   |       |
|                                      | pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)                                                                                                     | 100g        | 3            | pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)                                                                                                     | 100g   | 3           | pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)                                                                                                     | 100g        | 3                                                                            | pasta jajeczna na majonezie (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, nać, sól, pieprz)                                                                                                     | 100g  | 3     |
|                                      | 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                                                                                                                                                                   | 150g        | 1,3,7                                                                        | ciasto drożdżowe                                                                                                                                                                       | 100g  | 1,3,7 |
| O<br>B<br>D<br>O<br>C<br>Z<br>A      | 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   |
|                                      | roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) | 150g        | 9            | roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) | 150g   | 9           | roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) | 150g        | 9                                                                            | roladka drobiowa z nadzieniem pietruszkowym duszona w sosie własnym (indyk 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziola) | 150g  | 9     |
|                                      | ziemniaki z koperkiem                                                                                                                                                                  | 200g        |              | ziemniaki z koperkiem                                                                                                                                                                  | 200g   |             | ziemniaki z koperkiem                                                                                                                                                                  | 200g        |                                                                              | ziemniaki z koperkiem                                                                                                                                                                  | 200g  |       |
|                                      | kalafior z wody                                                                                                                                                                        | 120g        |              | kalafior z wody                                                                                                                                                                        | 120g   |             | kalafior z wody                                                                                                                                                                        | 120g        |                                                                              | kalafior 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                                                                                                                                                                | 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 kiszony                                                                                                                                                                         | 30g         |              | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g    |             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g         |                                                                              | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                              | 30g   |       |
| A<br>C<br>Z<br>J<br>A                | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g         |              | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g         |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                         | 10g   |       |
|                                      | pasta rybna (szprot w pomidorach)                                                                                                                                                      | 60g         | 4            | pasta rybna (szprot w sosie własnym)                                                                                                                                                   | 60g    | 4           | pasta rybna (szprot w pomidorach)                                                                                                                                                      | 60g         | 4                                                                            | pasta rybna (szprot w sosie własnym)                                                                                                                                                   | 60g   | 4     |
|                                      | serek kanapkowy śmietankowy                                                                                                                                                            | 60g         | 7            | serek kanapkowy śmietankowy                                                                                                                                                            | 60g    | 7           | serek kanapkowy śmietankowy                                                                                                                                                            | 60g         | 7                                                                            | serek kanapkowy śmietankowy                                                                                                                                                            | 60g   | 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                                                                                                                                                                                  |       |       |
|                                      | energia (kcal)                                                                                                                                                                         | 99,6        |              | 99,2                                                                                                                                                                                   |        | 98,4        |                                                                                                                                                                                        | 104,5       |                                                                              | 103,8                                                                                                                                                                                  |       |       |
|                                      | białko (g)                                                                                                                                                                             | 61          |              | 60,5                                                                                                                                                                                   |        | 64,4        |                                                                                                                                                                                        | 62,1        |                                                                              | 61,3                                                                                                                                                                                   |       |       |
|                                      | tłuszcz ogółem (g)                                                                                                                                                                     | 25,1        |              | 24,8                                                                                                                                                                                   |        | 25,5        |                                                                                                                                                                                        | 25,5        |                                                                              | 24,1                                                                                                                                                                                   |       |       |
|                                      | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                          | 312,4       |              | 312,5                                                                                                                                                                                  |        | 340,1       |                                                                                                                                                                                        | 325,8       |                                                                              | 332,9                                                                                                                                                                                  |       |       |
|                                      | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                 | 58,7        |              | 57,9                                                                                                                                                                                   |        | 54,6        |                                                                                                                                                                                        | 59,5        |                                                                              | 56,5                                                                                                                                                                                   |       |       |
| mono i disacharydy (g)               | 32,1                                                                                                                                                                                   |             | 31,8         |                                                                                                                                                                                        | 47     |             | 33,2                                                                                                                                                                                   |             | 43,8                                                                         |                                                                                                                                                                                        |       |       |
| błonnik (g)                          | 2625,8                                                                                                                                                                                 |             | 3411,5       |                                                                                                                                                                                        | 3780,6 |             | 2747,8                                                                                                                                                                                 |             | 3633,1                                                                       |                                                                                                                                                                                        |       |       |
| sól                                  |                                                                                                                                                                                        |             |              |                                                                                                                                                                                        |        |             |                                                                                                                                                                                        |             |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |       |       |

| PONIEDZIAŁEK 7.10.2024                                        |                                                                                                                                                                                                        |                |              | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                 |                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                        | locatering     |                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |          |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| PODSTAWOWA                                                    |                                                                                                                                                                                                        | ALERGANY       | LATWOSTRAWNA | ALERGANY                                                                                                                                                                                               | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                   | ALERGANY                                                                                                                                                                                               | BOGATOBIAŁKOWA |                   | ALERGANY                                                                                                                                                                                               | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGANY |
| S<br>A<br>L<br>A<br>T<br>A<br>Z<br>I<br>E<br>L<br>O<br>N<br>A | 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                                                                          |          |
|                                                               | papryka zielona                                                                                                                                                                                        | 30g            |              | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną                                                                                                                                                       | 30g                                             |                   | papryka zielona                                                                                                                                                                                        | 30g            |                   | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną                                                                                                                                                       | 30g                                                                          |          |
|                                                               | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g            |              | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g                                             |                   | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g            |                   | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g                                                                          |          |
|                                                               | serek kanapkowy                                                                                                                                                                                        | 80g            | 7            | serek kanapkowy                                                                                                                                                                                        | 80g                                             | 7                 | serek kanapkowy                                                                                                                                                                                        | 80g            | 7                 | serek kanapkowy                                                                                                                                                                                        | 80g                                                                          | 7        |
|                                                               | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                                                                                             | 60g            |              | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                                                                                             | 60g                                             |                   | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                                                                                             | 60g            |                   | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                                                                                             | 60g                                                                          |          |
| ss                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                |              |                                                                                                                                                                                                        |                                                 | sok wielowarzywny | 200ml                                                                                                                                                                                                  |                | sok wielowarzywny | 200ml                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |          |
| O<br>G<br>Ó<br>R<br>K<br>I                                    | 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        |
|                                                               | duszona topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) | 200g           | 1,9          | duszona topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) | 200g                                            | 1,9               | duszona topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) | 200g           | 1,9               | duszona topatka wieprzowa w sosie własnym (topatka wieprzowa 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        |
|                                                               | sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)                                                                                                                                                   | 120g           |              | gotowana cukinia                                                                                                                                                                                       | 120g                                            |                   | sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula)                                                                                                                                                   | 120g           |                   | gotowana cukinia                                                                                                                                                                                       | 120g                                                                         |          |
|                                                               | herbata owocowa                                                                                                                                                                                        | 250ml          |              | herbata owocowa                                                                                                                                                                                        | 250ml                                           |                   | herbata owocowa                                                                                                                                                                                        | 250ml          |                   | herbata owocowa                                                                                                                                                                                        | 250ml                                                                        |          |
|                                                               | W<br>O<br>D<br>A                                                                                                                                                                                       | herbata czarna | 250ml        |                                                                                                                                                                                                        | herbata czarna                                  | 250ml             |                                                                                                                                                                                                        | herbata czarna | 250ml             |                                                                                                                                                                                                        | herbata czarna                                                               | 250ml    |
| pieczywo pszenno-żytnie                                       |                                                                                                                                                                                                        | 100g           | 1            | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                       | 100g                                            | 1                 | pieczywo pszenno-żytnie 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 młodej marchewki z natką pietruszki                                                                                                                                                            | 30g                                             |                   | ogórek zielony                                                                                                                                                                                         | 30g            |                   | pasta z młodej marchewki z natką pietruszki                                                                                                                                                            | 30g                                                                          |          |
| sałata zielona                                                |                                                                                                                                                                                                        | 10g            |              | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g                                             |                   | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g            |                   | sałata zielona                                                                                                                                                                                         | 10g                                                                          |          |
| twaróg plastry                                                |                                                                                                                                                                                                        | 60g            | 7            | twaróg plastry                                                                                                                                                                                         | 80g                                             | 7                 | twaróg plastry                                                                                                                                                                                         | 80g            | 7                 | twaróg plastry                                                                                                                                                                                         | 80g                                                                          | 7        |
| schab (gotowany) w galarecie                                  |                                                                                                                                                                                                        | 60g            |              | schab (gotowany) w galarecie                                                                                                                                                                           | 60g                                             |                   | schab (gotowany) w galarecie                                                                                                                                                                           | 60g            |                   | schab (gotowany) w galarecie                                                                                                                                                                           | 60g                                                                          |          |
| *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                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |          |
| tłuszcz ogółem (g)                                            |                                                                                                                                                                                                        | 58,6           |              | 59,2                                                                                                                                                                                                   |                                                 | 64,4              |                                                                                                                                                                                                        | 63,1           |                   | 60,5                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |
| kwasny 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                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |
| sól                                                           |                                                                                                                                                                                                        | 2591,8         |              | 3496,9                                                                                                                                                                                                 |                                                 | 2759,7            |                                                                                                                                                                                                        | 1840,4         |                   | 3676                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |



| WTOREK 8.10.2024                               |                                                                                                                                                                                                                     |         | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC              |                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |         |                                     |                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                              | locatering                                                                                                                                                                                                          |         |       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| PODSTAWOWA                                     |                                                                                                                                                                                                                     | ALERGIA | LATWOSTRAWNA                        |                                                                                                                                                                                                                     | ALERGIA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                                                                                                                                                                                     | ALERGIA | BOGATOBIAŁKOWA                      |                                                                                                                                                                                                                     | ALERGIA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                                                                                                                                                                                                     | ALERGIA |       |
| N<br>A<br>D<br>A<br>N<br>I<br>E                | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                                                 | 80g     | 1                                   | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                                                 | 80g     | 1                                                | płatki owsiane                                                                                                                                                                                                      | 80g     | 1                                   | płatki owsiane                                                                                                                                                                                                      | 80g     | 1                                                                            | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                                                 | 80g     | 1     |
|                                                | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                                          | 200ml   | 7                                   | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                                          | 200ml   | 7                                                | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                                          | 200ml   | 7                                   | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                                          | 200ml   | 7                                                                            | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                                          | 200ml   | 7     |
|                                                | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                     | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                                  | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                     | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |       |
|                                                | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                                             | 100g    | 1                                   | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                                    | 100g    | 1                                                | pieczywo 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     |       |
|                                                | papryka czerwona                                                                                                                                                                                                    | 60g     |                                     | pomidor                                                                                                                                                                                                             | 60g     |                                                  | papryka czerwona                                                                                                                                                                                                    | 60g     |                                     | pomidor                                                                                                                                                                                                             | 60g     |                                                                              | pomidor                                                                                                                                                                                                             | 60g     |       |
|                                                | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                                               | 30g     |                                     | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                                               | 30g     |                                                  | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                                               | 30g     |                                     | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                                               | 30g     |                                                                              | burak pieczony plastry                                                                                                                                                                                              | 30g     |       |
|                                                | sałata zielona                                                                                                                                                                                                      | 10g     |                                     | sałata zielona                                                                                                                                                                                                      | 10g     |                                                  | sałata zielona                                                                                                                                                                                                      | 10g     |                                     | sałata zielona                                                                                                                                                                                                      | 10g     |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                                                      | 10g     |       |
|                                                | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                                             | 80g     | 7                                   | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                                             | 80g     | 7                                                | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                                             | 80g     | 7                                   | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                                             | 80g     | 7                                                                            | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                                             | 80g     | 7     |
| szynka wieprzowa kanapkowa                     | 60g                                                                                                                                                                                                                 |         | szynka wieprzowa kanapkowa          | 60g                                                                                                                                                                                                                 |         | szynka wieprzowa kanapkowa                       | 60g                                                                                                                                                                                                                 |         | szynka wieprzowa kanapkowa          | 60g                                                                                                                                                                                                                 |         | szynka wieprzowa kanapkowa                                                   | 60g                                                                                                                                                                                                                 |         |       |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                     |         |                                     |                                                                                                                                                                                                                     |         | jabłko                                           |                                                                                                                                                                                                                     | 150g    |                                     | jabłko                                                                                                                                                                                                              |         | 150g                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |         |       |
| O<br>G<br>O<br>D<br>O<br>B<br>I<br>O<br>W<br>Y | 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     |
|                                                | klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g    | 1,9                                 | klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g    | 1,9                                              | klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g    | 1,9                                 | klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) | 200g    | 1,9                                                                          | klops drobiowy duszony w sosie ziołowym (mięso z kurczaka 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    |       |
|                                                | kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym                                                                                                                                                         | 120g    |                                     | marchew tarta z olejem rzepakowym                                                                                                                                                                                   | 120g    |                                                  | kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym                                                                                                                                                         | 120g    |                                     | marchew tarta z olejem rzepakowym                                                                                                                                                                                   | 120g    |                                                                              | marchew tarta z olejem rzepakowym                                                                                                                                                                                   | 120g    |       |
|                                                | herbata owocowa                                                                                                                                                                                                     | 250ml   |                                     | herbata owocowa                                                                                                                                                                                                     | 250ml   |                                                  | herbata owocowa                                                                                                                                                                                                     | 250ml   |                                     | herbata owocowa                                                                                                                                                                                                     | 250ml   |                                                                              | herbata owocowa                                                                                                                                                                                                     | 250ml   |       |
|                                                | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                     | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                                  | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                     | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                                      | 250ml   |       |
|                                                | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                                             | 100g    | 1                                   | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                                    | 100g    | 1                                                | pieczywo 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 dynii i marchewki | 30g                                                                                                                                                                                                                 |         | ogórek zielony                                   | 30g                                                                                                                                                                                                                 |         | pasta z pieczonej dynii i marchewki | 30g                                                                                                                                                                                                                 |         | pasta z pieczonej dynii i marchewki                                          | 30g                                                                                                                                                                                                                 |         |       |
| roszponka                                      | 10g                                                                                                                                                                                                                 |         | roszponka                           | 10g                                                                                                                                                                                                                 |         | roszponka                                        | 10g                                                                                                                                                                                                                 |         | roszponka                           | 10g                                                                                                                                                                                                                 |         | roszponka                                                                    | 10g                                                                                                                                                                                                                 |         |       |
| S<br>A<br>L<br>A<br>T<br>K<br>A                | 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 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     |
| A<br>J<br>O<br>G<br>U<br>R<br>T                | 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                                                                                                                                                                                                               |         |       |
| tłuszcz ogółem (g)                             |                                                                                                                                                                                                                     | 68,4    |                                     | 68,7                                                                                                                                                                                                                |         |                                                  | 74,6                                                                                                                                                                                                                |         |                                     | 73,2                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                              | 70,1                                                                                                                                                                                                                |         |       |
| kwasyy tłuszczowe (g)                          |                                                                                                                                                                                                                     | 23,8    |                                     | 23,6                                                                                                                                                                                                                |         |                                                  | 24,4                                                                                                                                                                                                                |         |                                     | 24,6                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                              | 23,8                                                                                                                                                                                                                |         |       |
| białkowe (g)                                   |                                                                                                                                                                                                                     | 299,7   |                                     | 298,1                                                                                                                                                                                                               |         |                                                  | 321,4                                                                                                                                                                                                               |         |                                     | 308                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                              | 312,9                                                                                                                                                                                                               |         |       |
| węglowodany ogółem (g)                         |                                                                                                                                                                                                                     | 49      |                                     | 50                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                  | 41,4                                                                                                                                                                                                                |         |                                     | 58,7                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                              | 51,8                                                                                                                                                                                                                |         |       |
| mono i disacharydy (g)                         |                                                                                                                                                                                                                     | 33,1    |                                     | 32                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                  | 50,9                                                                                                                                                                                                                |         |                                     | 37,3                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                              | 45,4                                                                                                                                                                                                                |         |       |
| sód                                            |                                                                                                                                                                                                                     | 2930,6  |                                     | 3840,5                                                                                                                                                                                                              |         |                                                  | 3100,7                                                                                                                                                                                                              |         |                                     | 2228,8                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                              | 4055,1                                                                                                                                                                                                              |         |       |

| ŚRODA 9.10.2024                                                                                                                                |        |             | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                         |        |             |                                                                                                                                                |        |             | catering                                                                                                                                       |        |             |                                                                                                                                                |        |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                     |        | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                   |        | ALTERNATYWA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW                                                                                                 |        | ALTERNATYWA | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                 |        | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻŁĄDKOWEGO                                                                    |        | ALTERNATYWA |
| 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-żyt                                                                                                                           | 100g   | 1           | pieczywo pszenne                                                                                                                               | 100g   | 1           | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                  | 120g   | 1           | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                         | 100g   | 1           | pieczywo graham                                                                                                                                | 120g   | 1           |
| masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           |
| pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             |
| ogórek 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    |             |
| pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)                                                | 100g   | 3           | pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)                                                | 100g   | 3           | pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)                                                | 100g   | 3           | pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz)                                                | 100g   | 3           | pastą jajeczną 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    |             | szynka kanapkowa drobiowa                                                                                                                      | 60g    |             |
| mandarynka                                                                                                                                     |        |             | mandarynka                                                                                                                                     |        |             | mandarynka                                                                                                                                     |        |             | mandarynka                                                                                                                                     |        |             | mandarynka                                                                                                                                     |        |             |
| zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) | 300g   | 9           | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) | 300g   | 9           | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) | 300g   | 9           | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) | 300g   | 9           | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) | 300g   | 9           |
| jogurt naturalny                                                                                                                               | 150g   | 7           | jogurt naturalny                                                                                                                               | 150g   | 7           | jogurt naturalny                                                                                                                               | 150g   | 7           | jogurt naturalny                                                                                                                               | 150g   | 7           | jogurt naturalny                                                                                                                               | 150g   | 7           |
| pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)                                             | 250g   | 1.3,7       | pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)                                             | 250g   | 1.3,7       | razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)                                                                            | 250g   | 1.3,7       | 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)                                                                                   | 250g   | 1.3,7       | 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)                                                                                   | 250g   | 1.3,7       |
| mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola)                                                 | 150g   | 7           | cukinia gotowana                                                                                                                               | 150g   |             | mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola)                                                 | 150g   | 7           | mizeria na jogurcie naturalnym (ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 50g, sól, pieprz, ziola)                                                 | 150g   | 7           | cukinia gotowana                                                                                                                               | 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-żytne                                                                                                                         | 100g   | 1           | pieczywo pszenne                                                                                                                               | 100g   | 1           | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                  | 120g   | 1           | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                         | 100g   | 1           | pieczywo graham                                                                                                                                | 120g   | 1           |
| masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           | masło extra                                                                                                                                    | 10g    | 7           |
| pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             | pomidor                                                                                                                                        | 60g    |             |
| ogórek zielony                                                                                                                                 | 30g    |             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                      | 30g    |             | ogórek zielony                                                                                                                                 | 30g    |             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                      | 30g    |             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                      | 30g    |             |
| sałata zielona                                                                                                                                 | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                 | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                 | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                 | 10g    |             | sałata zielona                                                                                                                                 | 10g    |             |
| ser żółty                                                                                                                                      | 60g    | 7           | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                         | 60g    | 7           | ser żółty                                                                                                                                      | 60g    | 7           | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                         | 60g    | 7           | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                         | 60g    | 7           |
| żywiecka w plastrach                                                                                                                           | 60g    |             | 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           | maślanka                                                                                                                                       | 200g   | 7           |
| energia kcal                                                                                                                                   | 2 285  |             |                                                                                                                                                | 2 278  |             |                                                                                                                                                | 2 389  |             |                                                                                                                                                | 2 391  |             |                                                                                                                                                | 2 342  |             |
| białko (g)                                                                                                                                     | 134,1  |             |                                                                                                                                                | 134,1  |             |                                                                                                                                                | 136,9  |             |                                                                                                                                                | 143,5  |             |                                                                                                                                                | 137,2  |             |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                            | 65,8   |             |                                                                                                                                                | 66,4   |             |                                                                                                                                                | 71,9   |             |                                                                                                                                                | 70,9   |             |                                                                                                                                                | 67,8   |             |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                  | 26,7   |             |                                                                                                                                                | 26,6   |             |                                                                                                                                                | 27,4   |             |                                                                                                                                                | 28     |             |                                                                                                                                                | 26,8   |             |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                         | 315,9  |             |                                                                                                                                                | 316,5  |             |                                                                                                                                                | 327,1  |             |                                                                                                                                                | 312,8  |             |                                                                                                                                                | 328,4  |             |
| mono i disacharydy (g)                                                                                                                         | 58,9   |             |                                                                                                                                                | 59,9   |             |                                                                                                                                                | 58,1   |             |                                                                                                                                                | 44,2   |             |                                                                                                                                                | 50,8   |             |
| błonnik (g)                                                                                                                                    | 34,9   |             |                                                                                                                                                | 34,7   |             |                                                                                                                                                | 51,9   |             |                                                                                                                                                | 37,4   |             |                                                                                                                                                | 46,6   |             |
| sól                                                                                                                                            | 2500,1 |             |                                                                                                                                                | 3405,2 |             |                                                                                                                                                | 3053,2 |             |                                                                                                                                                | 1965,2 |             |                                                                                                                                                | 3584,3 |             |

| CZWARTEK 10.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | locatering                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ALERGENY                                                          | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ALERGENY                                                        | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ALERGENY                                                        | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ALERGENY                                                         | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ALERGENY                                                          |  |
| płatki owsiane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>ser capri plastry 60g<br>pasta z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>7                       | płatki kukurydziane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>ser capri plastry 60g<br>pasztet sojowy 60g                                                                                                                                                                                                                                                | 1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>7                     | płatki owsiane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>ser capri plastry 60g<br>pasta z białej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 80g                                                                                                                                                                                                                                           | 1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>7                     | płatki owsiane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>ser capri plastry 60g<br>pasztet sojowy 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>7                      | płatki kukurydziane 80g<br>mleko 1,5% 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>ser capri plastry 60g<br>pasztet sojowy 60g                                                                                                                                                                                                                 | 1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>7                       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 | gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 | gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |  |
| zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g<br>połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g<br>ryż basmati 150g<br>surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g<br>herbata owocowa 250ml |  | 9<br><br>1,9<br><br><br>7                                         | zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g<br>połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g<br>ryż basmati 150g<br>tarta marchewka 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br><br>1,9<br><br><br>7                                       | zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g<br>połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g<br>ryż basmati 150g<br>surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br><br>1,9<br><br><br>7                                       | zupa ziemniaczana z pomidorami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, pomidory z puszki) 300g<br>połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g<br>ryż basmati 150g<br>surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br><br>1,9<br><br><br>7                                        | zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g) 300g<br>połędwica wieprzowa duszona w sosie tymiankowym (połędwica 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g<br>ryż basmati 150g<br>tarta marchewka 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br><br>1,9<br><br><br>7                                         |  |
| herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka zielona 30g<br>sałata zielona 10g<br>zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g<br>serek kanapkowy ziółowy 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                                                                                     |  | <br>1<br>7<br><br>1<br>7<br><br>1,3,7<br>7                        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka) 150g<br>serek kanapkowy ziółowy 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                   | <br>1<br>7<br><br>1,3,7<br>7                                    | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka zielona 30g<br>sałata zielona 10g<br>zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g<br>serek kanapkowy ziółowy 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                                                                       | <br>1<br>7<br><br>1,3,7<br>7                                    | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty 10g, słodka papryka) 150g<br>serek kanapkowy ziółowy 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                                                                 | <br>1<br>7<br><br>1,3,7<br>7                                     | herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>zapiekany naleśnik z kurczakiem i szpinakiem ((mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy),mieso mielone z indyka 50g , passata pomidorowa 50g, szpinak, ser żółty odtłuszczony 10g, słodka papryka) 150g<br>serek kanapkowy ziółowy 60g<br>jogurt naturalny 150g                    | <br>1<br>7<br><br>1,3,7<br>7                                      |  |
| energia (kcal)<br>białko (g)<br>tłuszcz ogółem (g)<br>tłuszcz nasycony (g)<br>węglowodany ogółem (g)<br>mono i disacharydy (g)<br>błonnik (g)<br>sól                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 2 137<br>100,2<br>53,4<br>18,5<br>320,1<br>56,7<br>28,1<br>1831,7 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 118<br>100,2<br>54<br>18,3<br>320,7<br>57,8<br>27,8<br>2873,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 218<br>101,2<br>58,8<br>19,1<br>341<br>49,6<br>47,6<br>2138,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 236<br>107,5<br>58,6<br>19,3<br>327,3<br>55,4<br>31,5<br>926,5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 155<br>103,2<br>55,5<br>18,5<br>329,1<br>58,1<br>39,8<br>3024,9 |  |

| PIĄTEK 11.10.2024               |                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                                                                                                        | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                        | iScatering         |                                                                                                                                                                                      |          |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| PODSTAWOWA                      |                                                                                                                                                                                        | ALERGENY           | ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                           | ALERGENY               | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW                                                                                                                                      | ALERGENY           | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                         | ALERGENY           | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                         | ALERGENY |  |
| N<br>i<br>a<br>o<br>n<br>i<br>e | płatki kukurydziane 80g                                                                                                                                                                | 1                  | płatki kukurydziane 80g                                                                                                                                                                | 1                      | płatki owsiane 80g                                                                                                                                                                   | 1                  | płatki owsiane 80g                                                                                                                                                                     | 1                  | płatki kukurydziane 80g                                                                                                                                                              | 1        |  |
|                                 | mleko 1,5% 200ml                                                                                                                                                                       | 7                  | mleko 1,5% 200ml                                                                                                                                                                       | 7                      | mleko 1,5% 200ml                                                                                                                                                                     | 7                  | mleko 1,5% 200ml                                                                                                                                                                       | 7                  | mleko 1,5% 200ml                                                                                                                                                                     | 7        |  |
|                                 | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                   |                    | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                   |                        | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                 |                    | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                   |                    | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                 |          |  |
|                                 | pieczywo pszenno-żytnie 100g                                                                                                                                                           | 1                  | pieczywo pszenne 100g                                                                                                                                                                  | 1                      | pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g                                                                                                                                                  | 1                  | pieczywo pszenno-żytnie 100g                                                                                                                                                           | 1                  | pieczywo graham 120g                                                                                                                                                                 |          |  |
|                                 | masło extra 10g                                                                                                                                                                        | 7                  | masło extra 10g                                                                                                                                                                        | 7                      | masło extra 10g                                                                                                                                                                      | 7                  | masło extra 10g                                                                                                                                                                        | 7                  | masło extra 10g                                                                                                                                                                      | 7        |  |
|                                 | pomidor 60g                                                                                                                                                                            |                    | pomidor 60g                                                                                                                                                                            |                        | pomidor 60g                                                                                                                                                                          |                    | pomidor 60g                                                                                                                                                                            |                    | pomidor 60g                                                                                                                                                                          |          |  |
|                                 | 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                                                                                                                                                               |          |  |
| 25                              |                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                                                                                                        | banan zielony 150g     | 7                                                                                                                                                                                    | banan 150g         | 7                                                                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                      |          |  |
| O<br>b<br>i<br>o<br>o<br>o<br>o | barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | 9                  | barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, kwasek cytrynowy) 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, buraki, kwasek cytrynowy) 300g | 9                  | jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g                                | 9        |  |
|                                 | pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g   | 4,9                | pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g   | 4,9                    | pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g | 4,9                | pulpet rybny duszony w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 150g   | 4,9                | pulpet rybny duszony 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 buraków i papryki, olej rzepakowy, zioła 120g                                                                                                                                |                    | cukinia gotowana 120g                                                                                                                                                                  |                        | surówka z buraków i papryki, olej rzepakowy, zioła 120g                                                                                                                              |                    | cukinia gotowana 120g                                                                                                                                                                  |                    | cukinia gotowana 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 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 |                                                                                                                                                                                      |          |  |
| K<br>o<br>s<br>a<br>j<br>a<br>n | ser żółty plastry 60g                                                                                                                                                                  | 7                  | ser żółty odtłuszczony plastry 60g                                                                                                                                                     | 7                      | ser żółty plastry 60g                                                                                                                                                                | 7                  | ser żółty plastry 60g                                                                                                                                                                  | 7                  | ser żółty odtłuszczony plastry 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                                                                                                                                                                                |          |  |
|                                 | tłuszcz ogółem (g)                                                                                                                                                                     | 57                 | 57,6                                                                                                                                                                                   |                        | 58,9                                                                                                                                                                                 |                    | 57,7                                                                                                                                                                                   |                    | 58,9                                                                                                                                                                                 |          |  |
|                                 | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                          | 18,8               | 18,7                                                                                                                                                                                   |                        | 18,8                                                                                                                                                                                 |                    | 19,1                                                                                                                                                                                   |                    | 18,9                                                                                                                                                                                 |          |  |
|                                 | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                 | 329,6              | 330,2                                                                                                                                                                                  |                        | 344,6                                                                                                                                                                                |                    | 329,9                                                                                                                                                                                  |                    | 340,4                                                                                                                                                                                |          |  |
|                                 | 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 12.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                           |                                                                           |                                                                            |                                                                            |                                                                              |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                           |                                                                           |                                                                            |                                                                            |                                                                              |                                           |
| catering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                           |                                                                           |                                                                            |                                                                            |                                                                              |                                           |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ENERGIA | LATWOŚTRAWNA                                                                      | ENERGIA                                                                           | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW                          | ENERGIA                                                                   | BOGATOBIAŁKOWA                                                             | ENERGIA                                                                    | LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ENERGIA                                   |
| kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>czarne oliwki połówki 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata z pieca z szynką (jaja 90g, szynka 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 200g<br>pasta z sera sałatkowego 60g                                                                                                                       |         | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                                | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                                | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                        | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                        | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                         | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                         | 7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>10g<br>30g<br>200g<br>60g                           | 1,7<br>1<br>7<br>3<br>7<br>1,3,6,7,9<br>7 |
| 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<br>potrawka z duszonym tofu w warzywach (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, fasolka szparagowa 50g, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 300g<br>surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 150g<br>herbata owocowa 250ml |         | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                                   | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                                   | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                           | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                           | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                            | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                            | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml                                              | 9<br>1,3,6,7,9<br>150g<br>250ml           |
| herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka żółta 30g<br>rukola 10g<br>twaróg plastry 60g<br>szynka z indyka parzona 60g                                                                                                                                                                                                                                                                  |         | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                              | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                              | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                      | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                      | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                       | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                       | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7                                         | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7      |
| maślanka 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7       | maślanka 200ml                                                                    | 7                                                                                 | maślanka 200ml                                                            | 7                                                                         | maślanka 200ml                                                             | 7                                                                          | maślanka 200ml                                                               | 7                                         |
| energia (kcal) 2 196<br>białko (g) 97,2<br>tłuszcze ogółem (g) 57<br>węglowodany ogółem (g) 18,8<br>kwasów tłuszczowych 329,6<br>kwasycyone (g) 330,2<br>węglowodany ogółem (g) 58,5<br>mnożno i diastazy (g) 59,5<br>biomnik (g) 30,8<br>sól 2296                                                                                                                                                                                              |         | 2 180<br>97,2<br>57,6<br>18,7<br>330,2<br>330,2<br>58,5<br>59,5<br>30,6<br>3201,1 | 2 180<br>97,2<br>57,6<br>18,7<br>330,2<br>330,2<br>58,5<br>59,5<br>30,6<br>3201,1 | 2 210<br>94,4<br>58,9<br>18,8<br>344,6<br>344,6<br>52,3<br>45,3<br>3392,8 | 2 210<br>94,4<br>58,9<br>18,8<br>344,6<br>344,6<br>52,3<br>45,3<br>3392,8 | 2 216<br>100,5<br>57,7<br>19,1<br>329,9<br>329,9<br>58,5<br>30,8<br>2473,5 | 2 216<br>100,5<br>57,7<br>19,1<br>329,9<br>329,9<br>58,5<br>30,8<br>2473,5 | 2 225<br>100,3<br>58,9<br>18,9<br>340,4<br>340,4<br>59,8<br>41,5<br>3358,9   |                                           |

| NIEDZIELA 13.10.2024                                                                                                           |        |          |                                                                                                                             | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                 |                                                                                                                                |          | i catering     |                                                                                                                                |          |                                                                              |                                                                                                                                    |       |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| PODSTAWOWA                                                                                                                     |        | ANEDJENY | LATWOSTRAWNA                                                                                                                | ANEDJENY               | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                                                                                                | ANEDJENY | BOGATOBIAŁKOWA |                                                                                                                                | ANEDJENY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ANEDJENY                                                                                                                           |       |     |
| inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                       | 200ml  | 1,7      | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                    | 200ml                  | 1,7                                             | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                       | 200ml    | 1,7            | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                       | 200ml    | 1,7                                                                          | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                           | 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 wiejska                                                                                                                 | 60g    |          | szynka wiejska                                                                                                              | 60g                    |                                                 | szynka wiejska                                                                                                                 | 60g      |                | szynka wiejska                                                                                                                 | 60g      |                                                                              | szynka wiejska                                                                                                                     | 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 |
| 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 |
| gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) | 200g   |          | gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, passata pomidorowa 100g, przyprawy)             | 200g                   |                                                 | gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) | 200g     |                | gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (topatka wieprzowa 100g, ryż 50g, kapusta młoda, passata pomidorowa 100g, przyprawy) | 200g     |                                                                              | gotąbki 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  |     |
| ogórek kiszony                                                                                                                 | 120g   |          | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                   | 120g                   |                                                 | ogórek kiszony                                                                                                                 | 120g     |                | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                      | 120g     |                                                                              | ogórek zielony                                                                                                                     | 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   |     |
| 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 gotowana z kurczaka                                                                                                     | 60g    |          | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                  | 60g                    |                                                 | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                     | 60g      |                | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                     | 60g      |                                                                              | szynka gotowana z kurczaka                                                                                                         | 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 14.10.2024         |                                                                                                                                                                     |          |              | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                              |                                                  |          |                                                                                                                                                                     | catering |                                                                             |                                                                                                                                                                     |       |   |       |  |  |  |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------|--|--|--|--|
| PODSTAWOWA                      |                                                                                                                                                                     | ANEDRYTY | LATWOSTRAWNA | ANEDRYTY                                                                                                                                                            | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ANEDRYTY | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                      | ANEDRYTY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ANEDRYTY                                                                                                                                                            |       |   |       |  |  |  |  |
| S<br>N<br>I<br>A<br>B<br>J<br>A | 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 połówki                                                                                                                                               | 30g                                              |          | ogórek zielony                                                                                                                                                      | 30g      |                                                                             | oliwki czarne połówki                                                                                                                                               | 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   |   |       |  |  |  |  |
|                                 |                                                                                                                                                                     |          |              | sok pomidorowy                                                                                                                                                      |                                                  |          |                                                                                                                                                                     | 200ml    | sok pomidorowy                                                              |                                                                                                                                                                     |       |   | 200ml |  |  |  |  |
| K<br>O<br>S<br>A<br>J<br>A      | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)                                                      | 300g     | 9            | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)                                                      | 300g                                             | 9        | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)                                                      | 300g     | 9                                                                           | koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper)                                                      | 300g  | 9 |       |  |  |  |  |
|                                 | duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) | 250g     | 9            | duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) | 250g                                             | 9        | duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) | 250g     | 9                                                                           | duszone udko tybowane z warzywami w sosie własnym (mięso z kurczaka 120g, olej rzepakowy, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, seler, pietruszka, marchew, nać) | 250g  | 9 |       |  |  |  |  |
|                                 | kasza jęczmienna                                                                                                                                                    | 150g     | 1            | kasza jęczmienna                                                                                                                                                    | 150g                                             | 1        | kasza jęczmienna                                                                                                                                                    | 150g     | 1                                                                           | kasza jęczmienna                                                                                                                                                    | 150g  | 1 |       |  |  |  |  |
|                                 | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz                                                                                           | 120g     |              | marchewka baby z wody                                                                                                                                               | 120g                                             |          | surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką, sól, pieprz                                                                                           | 120g     |                                                                             | marchewka baby 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   |   |       |  |  |  |  |
|                                 | papryka żółta                                                                                                                                                       | 30g      |              | pasta z cukinii z tymiankiem                                                                                                                                        | 30g                                              |          | papryka żółta                                                                                                                                                       | 30g      |                                                                             | pasta z cukinii z tymiankiem                                                                                                                                        | 30g   |   |       |  |  |  |  |
| M                               | sałata zielona                                                                                                                                                      | 10g      |              | sałata zielona                                                                                                                                                      | 10g                                              |          | sałata zielona                                                                                                                                                      | 10g      |                                                                             | sałata zielona                                                                                                                                                      | 10g   |   |       |  |  |  |  |
|                                 | parówka drobiowa z wody                                                                                                                                             | 60g      |              | parówka drobiowa z wody                                                                                                                                             | 60g                                              |          | parówka drobiowa z wody                                                                                                                                             | 60g      |                                                                             | parówka drobiowa z wody                                                                                                                                             | 60g   |   |       |  |  |  |  |
|                                 | twaróg półtłusty plastry                                                                                                                                            | 60g      | 7            | twaróg półtłusty plastry                                                                                                                                            | 60g                                              | 7        | twaróg półtłusty plastry                                                                                                                                            | 60g      | 7                                                                           | twaróg półtłusty plastry                                                                                                                                            | 60g   | 7 |       |  |  |  |  |
|                                 | kefir                                                                                                                                                               | 200g     | 7            | kefir                                                                                                                                                               | 200g                                             | 7        | kefir                                                                                                                                                               | 200g     | 7                                                                           | kefir                                                                                                                                                               | 200g  | 7 |       |  |  |  |  |
|                                 | energia (kcal)                                                                                                                                                      |          | 2 191        | 2 175                                                                                                                                                               |                                                  | 2 244    |                                                                                                                                                                     | 2 251    |                                                                             | 2 220                                                                                                                                                               |       |   |       |  |  |  |  |
|                                 | białko (g)                                                                                                                                                          |          | 113,2        | 113                                                                                                                                                                 |                                                  | 114,8    |                                                                                                                                                                     | 120,9    |                                                                             | 116,1                                                                                                                                                               |       |   |       |  |  |  |  |
|                                 | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                 |          | 69,7         | 70,1                                                                                                                                                                |                                                  | 75,5     |                                                                                                                                                                     | 74,2     |                                                                             | 71,5                                                                                                                                                                |       |   |       |  |  |  |  |
|                                 | kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                       |          | 34,9         | 34,7                                                                                                                                                                |                                                  | 35,5     |                                                                                                                                                                     | 35,7     |                                                                             | 35                                                                                                                                                                  |       |   |       |  |  |  |  |
|                                 | wapń ogółem (mg)                                                                                                                                                    |          | 280,9        | 281,8                                                                                                                                                               |                                                  | 293,4    |                                                                                                                                                                     | 279,3    |                                                                             | 292,3                                                                                                                                                               |       |   |       |  |  |  |  |
|                                 | żelazo ogółem (mg)                                                                                                                                                  |          | 59,9         | 55,9                                                                                                                                                                |                                                  | 55,7     |                                                                                                                                                                     | 59,5     |                                                                             | 53,8                                                                                                                                                                |       |   |       |  |  |  |  |
| sód (g)                         |                                                                                                                                                                     | 27,4     | 26,6         |                                                                                                                                                                     | 43,7                                             |          | 29,6                                                                                                                                                                |          | 38,5                                                                        |                                                                                                                                                                     |       |   |       |  |  |  |  |
| sód (mg)                        |                                                                                                                                                                     | 2829,5   | 3756,5       |                                                                                                                                                                     | 2 996,30                                         |          | 2100,8                                                                                                                                                              |          | 3915,1                                                                      |                                                                                                                                                                     |       |   |       |  |  |  |  |

| WTOREK 15.10.2024                                                                                                                                                                                     |  |          |                                                                                                                                                                                        | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |          |                                                                                                                                                                                                       |  | locatering |                                                                                                                                                                                                       |  |          |                                                                                                                                                                                        |  |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                            |  | ALERGENY | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                           |                        | ALERGENY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                      |  | 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 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 zielony 30g                                                                                                                                                                                    |  |          | plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                   |                        |          | ogórek zielony 30g                                                                                                                                                                                    |  |            | plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                                  |  |          | plastry gotowanej marchewki z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                   |  |          |
| sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                     |                        |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                     |  |          |
| pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                                  |  |          | pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                   |                        |          | pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                                  |  |            | pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                                  |  |          | pasztet drobiowy 60g                                                                                                                                                                   |  |          |
| jajko na twardo 100g                                                                                                                                                                                  |  | 3        | jajko na miękko 100g                                                                                                                                                                   |                        | 3        | jajko na twardo 100g                                                                                                                                                                                  |  | 3          | jajko na miękko 100g                                                                                                                                                                                  |  | 3        | jajko na twardo 100g                                                                                                                                                                   |  | 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                                                    |  | 9        | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g                                     |                        | 9        | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g                                                    |  | 9          | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g                                                    |  | 9        | krem z zielonych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, brokuł 100g, ziemniaki 50g, seler, nać) 300g                                     |  | 9        |
| karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g                                        |  | 6,9      | karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g                         |                        | 6,9      | karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g                                        |  | 6,9        | karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g                                        |  | 6,9      | karkówka szarpana w sosie sojowym (karkówka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sos sojowy, rozmaryn, mąka ziemniaczana) 150g                         |  | 6,9      |
| młode ziemniaki z wody 200g                                                                                                                                                                           |  |          | młode ziemniaki z wody 200g                                                                                                                                                            |                        |          | młode ziemniaki z wody 200g                                                                                                                                                                           |  |            | młode ziemniaki z wody 200g                                                                                                                                                                           |  |          | młode ziemniaki z wody 200g                                                                                                                                                            |  |          |
| surowa cukinia z ogórkiem zielonym w długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g                                                                             |  |          | gotowana cukinia 100g                                                                                                                                                                  |                        |          | długich plasterach (cukinia 50g, ogórek 50g, olej, pietruszka nać, sól, pieprz) 100g                                                                                                                  |  |            | gotowana cukinia 100g                                                                                                                                                                                 |  |          | gotowana cukinia 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                                                                                                                                                                            |  |          |
| papryka konserwowa 30g                                                                                                                                                                                |  |          | pasta z buraka 30g                                                                                                                                                                     |                        |          | papryka konserwowa 30g                                                                                                                                                                                |  |            | pasta z buraka 30g                                                                                                                                                                                    |  |          | pasta z buraka 30g                                                                                                                                                                     |  |          |
| sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                     |                        |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |            | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                                    |  |          | sałata zielona 10g                                                                                                                                                                     |  |          |
| serek kanapkowy z bazylią 80g                                                                                                                                                                         |  | 7        | serek kanapkowy z bazylią 80g                                                                                                                                                          |                        | 7        | serek kanapkowy z bazylią 80g                                                                                                                                                                         |  | 7          | serek kanapkowy z bazylią 80g                                                                                                                                                                         |  | 7        | serek kanapkowy z bazylią 80g                                                                                                                                                          |  | 7        |
| sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g |  | 7        | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g |                        | 7        | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g |  | 7          | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g |  | 7        | sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziola, jogurt naturalny 20g) 100g |  | 7        |
| jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                                 |  | 7        | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                  |                        | 7        | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                                 |  | 7          | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                                 |  | 7        | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                  |  | 7        |
| 2262                                                                                                                                                                                                  |  |          | 2242                                                                                                                                                                                   |                        |          | 2354                                                                                                                                                                                                  |  |            | 2356                                                                                                                                                                                                  |  |          | 2295                                                                                                                                                                                   |  |          |
| 115,1                                                                                                                                                                                                 |  |          | 115                                                                                                                                                                                    |                        |          | 116,9                                                                                                                                                                                                 |  |            | 121,6                                                                                                                                                                                                 |  |          | 118,4                                                                                                                                                                                  |  |          |
| 65,6                                                                                                                                                                                                  |  |          | 66,2                                                                                                                                                                                   |                        |          | 71,9                                                                                                                                                                                                  |  |            | 70,3                                                                                                                                                                                                  |  |          | 67,6                                                                                                                                                                                   |  |          |
| 24,4                                                                                                                                                                                                  |  |          | 24,2                                                                                                                                                                                   |                        |          | 25                                                                                                                                                                                                    |  |            | 25,1                                                                                                                                                                                                  |  |          | 24,4                                                                                                                                                                                   |  |          |
| 310,4                                                                                                                                                                                                 |  |          | 310                                                                                                                                                                                    |                        |          | 332,1                                                                                                                                                                                                 |  |            | 318,2                                                                                                                                                                                                 |  |          | 322,1                                                                                                                                                                                  |  |          |
| 48                                                                                                                                                                                                    |  |          | 49                                                                                                                                                                                     |                        |          | 50,4                                                                                                                                                                                                  |  |            | 48,5                                                                                                                                                                                                  |  |          | 51,2                                                                                                                                                                                   |  |          |
| 30,3                                                                                                                                                                                                  |  |          | 30                                                                                                                                                                                     |                        |          | 48,1                                                                                                                                                                                                  |  |            | 33,9                                                                                                                                                                                                  |  |          | 41,4                                                                                                                                                                                   |  |          |
| 2327,6                                                                                                                                                                                                |  |          | 3235,4                                                                                                                                                                                 |                        |          | 2487,7                                                                                                                                                                                                |  |            | 1505,1                                                                                                                                                                                                |  |          | 3405,2                                                                                                                                                                                 |  |          |



| ŚRODA 16.10.2024                          |                                                                                                                                            |          |              | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                       |                                                 |       |                                                                                                                                            | locatering     |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| PODSTAWOWA                                |                                                                                                                                            | ANEDRYWY | LATWOŚTRAWNA | ANEDRYWY                                                                                                                                                     | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |       | ANEDRYWY                                                                                                                                   | BOGATOBIAŁKOWA |         | ANEDRYWY                                                                                                                  | LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ANEDRYWY |
| S<br>A<br>D<br>A<br>S<br>E                | 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 zielony                                                                                                                             | 30g      |              | marchew w plastekach gotowana                                                                                                                                | 30g                                             |       | ogórek zielony                                                                                                                             | 30g            |         | marchew w plastekach gotowana                                                                                             | 30g                                                                          |          |
|                                           | sałata zielona                                                                                                                             | 10g      |              | sałata zielona                                                                                                                                               | 10g                                             |       | sałata zielona                                                                                                                             | 10g            |         | sałata zielona                                                                                                            | 10g                                                                          |          |
|                                           | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                   | 60g      |              | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                                     | 60g                                             |       | szynka drobiowa gotowana                                                                                                                   | 60g            |         | szynka drobiowa gotowana                                                                                                  | 60g                                                                          |          |
|                                           | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)                                                                                | 80g      | 7            | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)                                                                                                  | 80g                                             | 7     | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)                                                                                | 80g            | 7       | krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g)                                                               | 80g                                                                          | 7        |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              | gruszka                                         |       | 150g                                                                                                                                       |                | gruszka |                                                                                                                           | 200g                                                                         |          |
| A<br>O<br>G<br>I<br>A<br>C<br>O<br>J<br>A | 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        |
|                                           | pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)                                    | 200g     | 1.3,7        | pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)                                                      | 200g                                            | 1.3,7 | pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)                             | 200g           | 1.3,7   | pierogi ze szpinakiem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szpinak 10g, twaróg 50g)                   | 200g                                                                         | 1.3,7    |
|                                           | kefir                                                                                                                                      | 150g     | 7            | kefir                                                                                                                                                        | 150g                                            | 7     | kefir                                                                                                                                      | 150g           | 7       | kefir                                                                                                                     | 150g                                                                         | 7        |
|                                           | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz                                                                    | 120g     |              | surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i pietruszką                                                                                                | 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 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        |
|                                           | pomidorki koktajlowe                                                                                                                       | 60g      |              | pomidorki koktajlowe                                                                                                                                         | 60g                                             |       | pomidorki koktajlowe                                                                                                                       | 60g            |         | pomidorki koktajlowe                                                                                                      | 60g                                                                          |          |
|                                           | papryka konserwowa czerwona                                                                                                                | 30g      |              | pasta z pieczonego buraka                                                                                                                                    | 30g                                             |       | papryka konserwowa czerwona                                                                                                                | 30g            |         | pasta z pieczonego buraka                                                                                                 | 30g                                                                          |          |
| A<br>O<br>G<br>I<br>A<br>C<br>O<br>J<br>A | sałata zielona                                                                                                                             | 10g      |              | sałata zielona                                                                                                                                               | 10g                                             |       | sałata zielona                                                                                                                             | 10g            |         | sałata zielona                                                                                                            | 10g                                                                          |          |
|                                           | ser typu włoskiego plastry                                                                                                                 | 60g      | 7            | ser typu włoskiego plastry                                                                                                                                   | 60g                                             | 7     | ser typu włoskiego plastry                                                                                                                 | 60g            | 7       | ser typu włoskiego plastry                                                                                                | 60g                                                                          | 7        |
|                                           | sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać | 250g     | 1.3,4        | sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać | 250g                                            | 1.3,4 | sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać | 250g           | 1.3,4   | sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać | 250g                                                                         | 1.3,4    |
|                                           | serek homogenizowany                                                                                                                       | 130g     | 7            | serek homogenizowany                                                                                                                                         | 130g                                            | 7     | serek homogenizowany                                                                                                                       | 130g           | 7       | serek homogenizowany                                                                                                      | 130g                                                                         | 7        |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |
|                                           |                                                                                                                                            |          |              |                                                                                                                                                              |                                                 |       |                                                                                                                                            |                |         |                                                                                                                           |                                                                              |          |

|                                                                                       | CZWARTEK 17.10.2024                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                                                                                                                                     | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                                                                                                                                                                     |                                     | CATERING                                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                                                                       | PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                          | ALERGENY                     | LATWOSTRASNA                                                                                                                                                                                        | ALERGENY               | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                      | ALERGENY                            | ALERGENY                                                                                                                                                                                            | BOGATOBIAŁKOWA               | ALERGENY                                                                                                                                                                                            | LATWOSTRASNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻŁĄKOWEGO | ALERGENY |  |
| g<br>o<br>s<br>i<br>a<br>n<br>i<br>e                                                  | 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                                                                                                                                                                                         |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | rzodkiewka 30g                                                                                                                                                                                      |                              | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                                |                        | rzodkiewka 30g                                                                                                                                                                                      |                                     | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                                |                              | burak gotowany w plasterach z pietruszką zieloną 30g                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | kietki stonecznika 10g                                                                                                                                                                              |                              | kietki stonecznika 10g                                                                                                                                                                              |                        | kietki stonecznika 10g                                                                                                                                                                              |                                     | kietki stonecznika 10g                                                                                                                                                                              |                              | kietki stonecznika 10g                                                                                                                                                                              |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | pasztet drobiowy 80g                                                                                                                                                                                |                              | pasztet drobiowy 80g                                                                                                                                                                                |                        | pasztet drobiowy 80g                                                                                                                                                                                |                                     | pasztet drobiowy 80g                                                                                                                                                                                |                              | pasztet drobiowy 80g                                                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                              | 7                            | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                              | 7                      | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                              | 7                                   | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                              | 7                            | mozzarella plastry 60g                                                                                                                                                                              | 7                                                                          |          |  |
| ss                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                     |                        | mandarynka 100g                                                                                                                                                                                     |                                     | mandarynka 100g                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |          |  |
| o<br>s<br>i<br>e                                                                      | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g                                                                     | 9                            | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g                                                                     | 9                      | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g                                                                     | 9                                   | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g                                                                     | 9                            | zupa szpinakowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ziemniaki 100g) 300g                                                                     | 9                                                                          |          |  |
|                                                                                       | klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziółowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g | 1,3,9                        | klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziółowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g | 1,3,9                  | klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziółowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g | 1,3,9                               | klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziółowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g | 1,3,9                        | klops z mięsa wieprzowego duszony w sosie ziółowym (jaja, bułka tarta pszenna, mięso z łopatki wieprzowej 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) 200g | 1,3,9                                                                      |          |  |
|                                                                                       | kasza bulgur 150g                                                                                                                                                                                   | 1                            | kasza bulgur 150g                                                                                                                                                                                   | 1                      | kasza bulgur 150g                                                                                                                                                                                   | 1                                   | kasza bulgur 150g                                                                                                                                                                                   | 1                            | kasza bulgur 150g                                                                                                                                                                                   | 1                                                                          |          |  |
|                                                                                       | biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g                                                                                                                                     |                              | marchewka baby gotowana 120g                                                                                                                                                                        |                        | biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g                                                                                                                                     |                                     | marchewka baby gotowana 120g                                                                                                                                                                        |                              | marchewka baby gotowana 120g                                                                                                                                                                        |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                               |                              | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                               |                        | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                               |                                     | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                               |                              | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                               |                                                                            |          |  |
|                                                                                       | g<br>o<br>s<br>i<br>a<br>n<br>i<br>e                                                                                                                                                                | 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 30g                   |                                                                                                                                                                                                     | pasta z cukinii 30g    |                                                                                                                                                                                                     | ogórek 30g                          |                                                                                                                                                                                                     | pasta z cukinii 30g          |                                                                                                                                                                                                     | pasta z cukinii 30g                                                        |          |  |
| sałata frezyska czerwona 10g                                                          |                                                                                                                                                                                                     |                              | sałata frezyska czerwona 10g                                                                                                                                                                        |                        | sałata frezyska czerwona 10g                                                                                                                                                                        |                                     | sałata frezyska czerwona 10g                                                                                                                                                                        |                              | sałata frezyska czerwona 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                                                                                                                                                                            |                                                                            |          |  |
| jogurt naturalny 150g                                                                 |                                                                                                                                                                                                     | 7                            | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                               | 7                      | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                               | 7                                   | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                               | 7                            | jogurt naturalny 150g                                                                                                                                                                               | 7                                                                          |          |  |
| energia (kcal)                                                                        |                                                                                                                                                                                                     | 2 193                        |                                                                                                                                                                                                     | 2 177                  |                                                                                                                                                                                                     | 2 246                               |                                                                                                                                                                                                     | 2 259                        |                                                                                                                                                                                                     | 2 227                                                                      |          |  |
| białko (g)                                                                            | 107,5                                                                                                                                                                                               |                              | 106,7                                                                                                                                                                                               |                        | 109,1                                                                                                                                                                                               |                                     | 115,7                                                                                                                                                                                               |                              | 110,6                                                                                                                                                                                               |                                                                            |          |  |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                   | 74,3                                                                                                                                                                                                |                              | 74,9                                                                                                                                                                                                |                        | 80,1                                                                                                                                                                                                |                                     | 79,1                                                                                                                                                                                                |                              | 76,2                                                                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                         | 26,2                                                                                                                                                                                                |                              | 26,1                                                                                                                                                                                                |                        | 26,8                                                                                                                                                                                                |                                     | 27,4                                                                                                                                                                                                |                              | 26,3                                                                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
| węglowodany ogółem (g)                                                                | 278,5                                                                                                                                                                                               |                              | 280,6                                                                                                                                                                                               |                        | 291                                                                                                                                                                                                 |                                     | 276,8                                                                                                                                                                                               |                              | 291                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |          |  |
| glukoza i disacharydy (g)                                                             | 49,8                                                                                                                                                                                                |                              | 52,6                                                                                                                                                                                                |                        | 43,7                                                                                                                                                                                                |                                     | 49,8                                                                                                                                                                                                |                              | 51,7                                                                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
| błonnik (g)                                                                           | 28                                                                                                                                                                                                  |                              | 29                                                                                                                                                                                                  |                        | 44,3                                                                                                                                                                                                |                                     | 29,7                                                                                                                                                                                                |                              | 39,6                                                                                                                                                                                                |                                                                            |          |  |
| sól                                                                                   | 1750,9                                                                                                                                                                                              |                              | 2725,3                                                                                                                                                                                              |                        | 1918,8                                                                                                                                                                                              |                                     | 830,9                                                                                                                                                                                               |                              | 2835,1                                                                                                                                                                                              |                                                                            |          |  |

|                                                                                                                                             |  | PIĄTEK 18.10.2024 |              |                                                                                                                                          |         |                                                |                                                                                                                                                        |         |                |                                                                                                                                             |         |                                                                              |                                                                                                                                          | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  | catering |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                  |  | ALERGEN           | LATWOSTRAWNA |                                                                                                                                          | ALERGEN | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW |                                                                                                                                                        | ALERGEN | BOGATOBIAŁKOWA |                                                                                                                                             | ALERGEN | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                                                                                                                          | ALERGEN                |         |  | ALERGEN |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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-żytne                                                                                                                      |  | 100g              | 1            | pieczywo pszenne                                                                                                                         | 100g    | 1                                              | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                          | 120g    | 1              | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                      | 100g    | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                          | 120g                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| masło extra                                                                                                                                 |  | 10g               | 7            | masło extra                                                                                                                              | 10g     | 7                                              | masło extra                                                                                                                                            | 10g     | 7              | masło extra                                                                                                                                 | 10g     | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                              | 10g                    | 7       |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| pomidor                                                                                                                                     |  | 60g               |              | pomidor                                                                                                                                  | 60g     |                                                | pomidor                                                                                                                                                | 60g     |                | pomidor                                                                                                                                     | 60g     |                                                                              | pomidor                                                                                                                                  | 60g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                                                                                                          | 80g     |                                                                              | połędwica drobiowa                                                                                                                       | 60g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                             |  |                   |              |                                                                                                                                          |         |                                                | banan zielony                                                                                                                                          | 150g    | 7              | banan                                                                                                                                       | 150g    | 7                                                                            |                                                                                                                                          |                        |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 (dorsz 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 (dorsz 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 (dorsz 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 (dorsz 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 (dorsz 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                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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-żytne                                                                                                                      |  | 100g              | 1            | pieczywo pszenne                                                                                                                         | 100g    | 1                                              | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                          | 120g    | 1              | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                      | 100g    | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                          | 120g                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| masło extra                                                                                                                                 |  | 10g               | 7            | masło extra                                                                                                                              | 10g     | 7                                              | masło extra                                                                                                                                            | 10g     | 7              | masło extra                                                                                                                                 | 10g     | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                              | 10g                    | 7       |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| pomidor                                                                                                                                     |  | 60g               |              | pomidor                                                                                                                                  | 60g     |                                                | pomidor                                                                                                                                                | 60g     |                | pomidor                                                                                                                                     | 60g     |                                                                              | pomidor                                                                                                                                  | 60g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ogórek zielony                                                                                                                              |  | 30g               |              | pastą z cukinii z kolendrą                                                                                                               | 30g     |                                                | ogórek zielony                                                                                                                                         | 30g     |                | pastą z cukinii z kolendrą                                                                                                                  | 30g     |                                                                              | pastą z cukinii z kolendrą                                                                                                               | 30g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| sałata zielona                                                                                                                              |  | 10g               |              | sałata zielona                                                                                                                           | 10g     |                                                | sałata zielona                                                                                                                                         | 10g     |                | sałata zielona                                                                                                                              | 10g     |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                           | 10g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| naleśnik z jabłkami i brzoskwiniami (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g, jabłko 50g, brzoskwinie 20g)                    |  | 150g              | 1,3,7        | naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g       | 150g    | 1,3,7                                          | naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek, niestodzony 20g | 150g    | 1,3,7          | naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g          | 150g    | 1,3,7                                                                        | naleśnik z musem owocowym (mąka pszenna 50g, mleko 1,5% 50g, jaja 60g, masło 10g) mus owocowy (jabłko, brzoskwinia) bez pestek 20g       | 150g                   | 1,3,7   |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| szynka wieprzowa parzona                                                                                                                    |  | 60g               |              | szynka wieprzowa parzona                                                                                                                 | 60g     |                                                | szynka wieprzowa parzona                                                                                                                               | 60g     |                | szynka wieprzowa parzona                                                                                                                    | 60g     |                                                                              | szynka wieprzowa parzona                                                                                                                 | 60g                    |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| maślanka                                                                                                                                    |  | 200ml             | 7            | maślanka                                                                                                                                 | 200ml   | 7                                              | maślanka                                                                                                                                               | 200ml   | 7              | maślanka                                                                                                                                    | 200ml   | 7                                                                            | maślanka                                                                                                                                 | 200ml                  | 7       |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| energia (kcal)                                                                                                                              |  | 2125              |              |                                                                                                                                          | 2130    |                                                |                                                                                                                                                        | 2287    |                |                                                                                                                                             | 2296    |                                                                              |                                                                                                                                          | 2153                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| białko (g)                                                                                                                                  |  | 107,7             |              |                                                                                                                                          | 108     |                                                |                                                                                                                                                        | 110,4   |                |                                                                                                                                             | 116,9   |                                                                              |                                                                                                                                          | 110,7                  |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                         |  | 60,3              |              |                                                                                                                                          | 60,8    |                                                |                                                                                                                                                        | 66,4    |                |                                                                                                                                             | 64,8    |                                                                              |                                                                                                                                          | 62,2                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| kwasny tłuszczowe                                                                                                                           |  | 25                |              |                                                                                                                                          | 24,9    |                                                |                                                                                                                                                        | 25,8    |                |                                                                                                                                             | 26      |                                                                              |                                                                                                                                          | 25,1                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tłuszcze ogółem (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                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| cukier (g)                                                                                                                                  |  | 34                |              |                                                                                                                                          | 33,8    |                                                |                                                                                                                                                        | 51,9    |                |                                                                                                                                             | 36,7    |                                                                              |                                                                                                                                          | 44,6                   |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| sól                                                                                                                                         |  | 2658,2            |              |                                                                                                                                          | 3609,6  |                                                |                                                                                                                                                        | 2826,8  |                |                                                                                                                                             | 1851,8  |                                                                              |                                                                                                                                          | 3721,1                 |         |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| SOBOTA 19.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
| locatering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ANEDRYTY                               | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ANEDRYTY                               | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGŁODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ANEDRYTY                               | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ANEDRYTY                               | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ANEDRYTY                        |
| kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek kiszony 30g<br>kielki stoniecznika 10g<br>pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g<br>szynka wiejska gotowana 60g<br>chałka 50g                                                      | 7<br>1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>3<br>60g | kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek kiszony bez skórki 30g<br>kielki stoniecznika 10g<br>pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g<br>szynka wiejska gotowana 60g<br>chałka 50g                                    | 7<br>1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>3<br>60g | kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek kiszony 30g<br>kielki stoniecznika 10g<br>pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g<br>szynka wiejska gotowana 60g<br>chałka b/c 50g                                           | 7<br>1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>3<br>60g | kakao (mleko 1,5%, kakao proszek) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek kiszony bez skórki 30g<br>kielki stoniecznika 10g<br>pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g<br>szynka wiejska gotowana 80g<br>chałka 50g                                 | 7<br>1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>3<br>60g | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek kiszony bez skórki 30g<br>kielki stoniecznika 10g<br>pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g<br>szynka wiejska gotowana 60g<br>chałka 50g                              | 1,7<br>1<br>7<br>3<br>1,3,7     |
| zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)<br>kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)<br>surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br>1,6,7<br>100g                     | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)<br>kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)<br>surówka z marchwii 100g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br>1,6,7<br>100g                     | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)<br>kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)<br>surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br>1,6,7<br>100g                     | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)<br>kaszotto z tofu z pieczarkami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pieczak 100g, pietruszka korzeń, cukinia, pieczarki, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)<br>surówka z marchwii 100g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br>1,6,7<br>100g                     | zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, kalafior 100g)<br>kaszotto z tofu i warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kasza jęczmienna 100g, pietruszka korzeń, cukinia, tofu naturalne 100g, szpinak, ziola, masło)<br>surówka z marchwii 100g<br>herbata owocowa 250ml | 9<br>1,6,7<br>100g              |
| herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>roszonek 10g<br>pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)<br>ser żółty plastry 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                                                          | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>9<br>7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z marchewki z pietruszką 30g<br>roszonek 10g<br>pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)<br>ser żółty odtłuszczony plastry 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                      | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>9<br>7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>roszonek 10g<br>pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)<br>ser żółty plastry 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                                                   | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>9<br>7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z marchewki z pietruszką 30g<br>roszonek 10g<br>pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)<br>ser żółty odtłuszczony plastry 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                   | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>9<br>7        | herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z marchewki z pietruszką 30g<br>roszonek 10g<br>pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)<br>ser żółty odtłuszczony plastry 60g<br>jogurt naturalny 150g                                                                       | 1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>9<br>7 |
| energia (kcal) 2108<br>białko (g) 108,3<br>tłuszcze ogółem (g) 60,9<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,5<br>węglowodany ogółem (g) 287,9<br>mono i disacharydy (g) 41,9<br>błonnik (g) 26,6<br>sód 2061,4                                                                                                                                                                                    |                                        | energia (kcal) 2097<br>białko (g) 108,2<br>tłuszcze ogółem (g) 61,5<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,4<br>węglowodany ogółem (g) 289,9<br>mono i disacharydy (g) 45,9<br>błonnik (g) 26,2<br>sód 2067                                                                                                                                                                        |                                        | energia (kcal) 2208<br>białko (g) 112,5<br>tłuszcze ogółem (g) 72,8<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1<br>węglowodany ogółem (g) 309,3<br>mono i disacharydy (g) 40,9<br>błonnik (g) 43,5<br>sód 3128,5                                                                                                                                                                                    |                                        | energia (kcal) 2254<br>białko (g) 115,3<br>tłuszcze ogółem (g) 70,8<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 20,1<br>węglowodany ogółem (g) 294,3<br>mono i disacharydy (g) 37<br>błonnik (g) 29<br>sód 2031,7                                                                                                                                                                              |                                        | energia (kcal) 2136<br>białko (g) 111,3<br>tłuszcze ogółem (g) 62,8<br>kwasy tłuszczowe nasycone (g) 19,6<br>węglowodany ogółem (g) 298,6<br>mono i disacharydy (g) 33,2<br>błonnik (g) 37,3<br>sód 4024,3                                                                                                                                                                      |                                 |

| NIEDZIELA 20.10.2024         |                                                                                                                                                                                                              |             |                             | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                       |                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                              | catering       |                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| PODSTAWOWA                   |                                                                                                                                                                                                              | ALTERNATYWA | LATWOSTRAWNA                | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                                                  | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW |                             | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                                                  | BOGATOBIAŁKOWA |                             | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                                                  | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALTERNATYWA                 |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| NIEDZIELA 20.10.2024         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                                                     | 200ml       | 1,7                         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                                                     | 200ml                                            | 1,7                         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                                                     | 200ml          | 1,7                         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                                                     | 200ml                                                                        | 1,7                         | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))                                                                                                                                              | 200ml | 1,7   |
|                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml       |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml                                            | 1                           | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml          |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml                                                                        |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                        | 250ml |       |
|                              | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                                      | 100g        | 1                           | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                             | 100g                                             | 1                           | pieczywo 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   |       |
|                              | miks salát (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)                                                                                                                                               | 10g         |                             | miks salát (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)                                                                                                                                               | 10g                                              |                             | miks salát (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)                                                                                                                                               | 10g            |                             | miks salát (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)                                                                                                                                               | 10g                                                                          |                             | miks salát (sałata strzypiasta, roszponka, czerwone radicchio)                                                                                                                        | 10g   |       |
|                              | serek kanapkowy kremowy                                                                                                                                                                                      | 60g         | 7                           | serek kanapkowy kremowy                                                                                                                                                                                      | 60g                                              | 7                           | serek kanapkowy kremowy                                                                                                                                                                                      | 60g            | 7                           | serek kanapkowy kremowy                                                                                                                                                                                      | 60g                                                                          | 7                           | serek kanapkowy kremowy                                                                                                                                                               | 60g   | 7     |
|                              | połudwica sopocka                                                                                                                                                                                            | 60g         |                             | połudwica sopocka                                                                                                                                                                                            | 60g                                              |                             | połudwica sopocka                                                                                                                                                                                            | 60g            |                             | połudwica sopocka                                                                                                                                                                                            | 60g                                                                          |                             | połudwica sopocka                                                                                                                                                                     | 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 |
| NIEDZIELA 20.10.2024         | 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   |
|                              | szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g        | 7,9                         | szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g                                             | 7,9                         | szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g           | 7,9                         | szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła) | 150g                                                                         | 7,9                         | szynka gotowana w sosie koperkowym (szynka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna 2g, 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                                                                         |                             | 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                                                                         |                             | marchew tarta z olejem rzepakowym                                                                                                                                                     | 120g  |       |
|                              | herbata owocowa                                                                                                                                                                                              | 250ml       |                             | herbata owocowa                                                                                                                                                                                              | 250ml                                            |                             | herbata owocowa                                                                                                                                                                                              | 250ml          |                             | herbata owocowa                                                                                                                                                                                              | 250ml                                                                        |                             | herbata owocowa                                                                                                                                                                       | 250ml |       |
|                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml       |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml                                            |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml          |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                                               | 250ml                                                                        |                             | herbata czarna                                                                                                                                                                        | 250ml |       |
|                              | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                                                                      | 100g        | 1                           | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                             | 100g                                             | 1                           | pieczywo 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 zielona                                                                                                                                                                                              | 30g         |                             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                                                    | 30g                                              |                             | papryka zielona                                                                                                                                                                                              | 30g            |                             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                                                    | 30g                                                                          |                             | ogórek kiszony bez skórki                                                                                                                                                             | 30g   |       |
| sałata masłowa               | 10g                                                                                                                                                                                                          |             | sałata masłowa              | 10g                                                                                                                                                                                                          |                                                  | sałata masłowa              | 10g                                                                                                                                                                                                          |                | sałata masłowa              | 10g                                                                                                                                                                                                          |                                                                              | sałata masłowa              | 10g                                                                                                                                                                                   |       |       |
| 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     |       |
| szynka drobiowa w galarecie  | 100g                                                                                                                                                                                                         |             | 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                                                                            | maślanka                    | 200ml                                                                                                                                                                                 | 7     |       |
| energia (kcal)               |                                                                                                                                                                                                              | 2 179       |                             | 2 172                                                                                                                                                                                                        |                                                  | 2 272                       |                                                                                                                                                                                                              | 2 276          |                             | 2 201                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| białko (g)                   |                                                                                                                                                                                                              | 108,5       |                             | 108,4                                                                                                                                                                                                        |                                                  | 110,2                       |                                                                                                                                                                                                              | 116,9          |                             | 111,4                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| tłuszcze ogółem (g)          |                                                                                                                                                                                                              | 54          |                             | 54,5                                                                                                                                                                                                         |                                                  | 60,2                        |                                                                                                                                                                                                              | 58,4           |                             | 55,8                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| kwas tłuszczowy nasycony (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                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| biomasa (g)                  |                                                                                                                                                                                                              | 33,1        |                             | 33                                                                                                                                                                                                           |                                                  | 50,9                        |                                                                                                                                                                                                              | 36,8           |                             | 42,6                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |
| sól                          |                                                                                                                                                                                                              | 2533        |                             | 2975,8                                                                                                                                                                                                       |                                                  | 2703,1                      |                                                                                                                                                                                                              | 1639,2         |                             | 3574,9                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                       |       |       |

| PONIEDZIAŁEK 21.10.2024                                                                                                                                   |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                    |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| iScatering                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                | ANEDGETY | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                              | ANEDGETY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                           | ANEDGETY | BOGATOBIALKOWA                                                                                                                                            | ANEDGETY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                               | ANEDGETY |
| 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 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                                                                                                                                    |          |
| hummus 80g                                                                                                                                                | 6        | hummus 80g                                                                                                                                                | 6        | hummus 80g                                                                                                                                                | 6        | hummus 80g                                                                                                                                                | 6        | hummus 80g                                                                                                                                                | 6        |
| szynka kanapkowa drobiowa 60g                                                                                                                             |          | szynka kanapkowa drobiowa 60g                                                                                                                             |          | szynka kanapkowa drobiowa 60g                                                                                                                             |          | szynka kanapkowa drobiowa 60g                                                                                                                             |          | szynka kanapkowa drobiowa 60g                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          | 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        | zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, brokuł 50g, marchew 50g) 300g | 9        |
| eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g        | 9        | eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g        | 9        | eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g        | 9        | eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g        | 9        | eskalopki drobiowe w sosie własnym (połędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, sól, pieprz) 150g        | 9        |
| kasza jagłana 150g                                                                                                                                        |          | kasza jagłana 150g                                                                                                                                        |          | kasza jagłana 150g                                                                                                                                        |          | kasza jagłana 150g                                                                                                                                        |          | kasza jagłana 150g                                                                                                                                        |          |
| 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                                                                                                                                         |          | 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                                                                                                                                               |          |
| rzodkiewka 30g                                                                                                                                            |          | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                             |          | rzodkiewka 30g                                                                                                                                            |          | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                             |          | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                             |          |
| sałata masłowa 10g                                                                                                                                        |          | sałata masłowa 10g                                                                                                                                        |          | sałata masłowa 10g                                                                                                                                        |          | sałata masłowa 10g                                                                                                                                        |          | sałata masłowa 10g                                                                                                                                        |          |
| serek wiejski 80g                                                                                                                                         | 7        | serek wiejski 80g                                                                                                                                         | 7        | serek wiejski 80g                                                                                                                                         | 7        | serek wiejski 80g                                                                                                                                         | 7        | serek wiejski 80g                                                                                                                                         | 7        |
| pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4                     | 3,4      | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4                     | 3,4      | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4                     | 3,4      | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4                     | 3,4      | pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g) 3,4                     | 3,4      |
| kefir 200ml                                                                                                                                               | 7        | kefir 200ml                                                                                                                                               | 7        | kefir 200ml                                                                                                                                               | 7        | kefir 200ml                                                                                                                                               | 7        | kefir 200ml                                                                                                                                               | 7        |
| Energia (kcal)                                                                                                                                            | 2 288    | 2 274                                                                                                                                                     | 2 342    | 2 337                                                                                                                                                     | 2 318    |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Białko (g)                                                                                                                                                | 128,3    | 128,3                                                                                                                                                     | 131,1    | 135,5                                                                                                                                                     | 131,3    |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                       | 65,3     | 65,9                                                                                                                                                      | 71,3     | 69,5                                                                                                                                                      | 67,2     |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                             | 30,5     | 30,3                                                                                                                                                      | 31,1     | 31,1                                                                                                                                                      | 30,5     |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                    | 304,3    | 304,9                                                                                                                                                     | 315,4    | 300,9                                                                                                                                                     | 315      |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Monosacharydy (g)                                                                                                                                         | 58,8     | 57,7                                                                                                                                                      | 55,9     | 59,1                                                                                                                                                      | 61       |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Polisacharydy (g)                                                                                                                                         | 37,5     | 37,3                                                                                                                                                      | 54,5     | 49,4                                                                                                                                                      | 48,2     |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |
| Woda                                                                                                                                                      | 2 497,6  | 2 492,7                                                                                                                                                   | 2 550,7  | 2 556,3                                                                                                                                                   | 2 560,5  |                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                           |          |

| WTOREK 22.10.2024                                                                                                                                                         |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                                  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                    |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                                  |          |
| catering                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                                                                                  |          |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                | ANEDRYTY | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                     | ANEDRYTY | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                  | ANEDRYTY | BOGATOBIALKOWA                                                                                                                                                            | ANEDRYTY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO                                                                                     | ANEDRYTY |
| 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 miękko 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 150g                                                                                                                                                      |          | jabłko 150g                                                                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                  |          |
| 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    |
| pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 9        | pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 9        | pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 9        | pieczona karczek w sosie owocowym (karkówka wieprzowa 120g, pomarańcza, żurawina, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 9        | pieczona karczek w sosie własnym (karkówka wieprzowa 120g, liść laurowy, tyminek, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy) | 9        |
| ziemniak z wody 200g                                                                                                                                                      |          | ziemniak z wody 200g                                                                                                                                             |          | ziemniak z wody 200g                                                                                                                                             |          | ziemniak z wody 200g                                                                                                                                                      |          | ziemniak z wody 200g                                                                                                                                             |          |
| młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g                                                                                               |          | tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g                                                                                                              |          | młoda kapusta gotowana z koperkiem (kapusta biała, koper, sól, pieprz) 120g                                                                                      |          | tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g                                                                                                                       |          | tarta marchewka z jabłkiem z olejem rzepakowym 120g                                                                                                              |          |
| herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                     |          | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                            |          | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                            |          | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                     |          | herbata owocowa 250ml                                                                                                                                            |          |
| herbata czarna 250ml                                                                                                                                                      |          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                             |          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                             |          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                                      |          | herbata czarna 250ml                                                                                                                                             |          |
| pieczywo pszenno-żytnie 100g                                                                                                                                              | 1        | pieczywo pszenne 100g                                                                                                                                            | 1        | pieczywo 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                                                                                                                                               |          |
| ser typu włoskiego plastry 60g                                                                                                                                            | 7        | ser typu włoskiego plastry 60g                                                                                                                                   | 7        | ser typu włoskiego plastry 60g                                                                                                                                   | 7        | ser typu włoskiego plastry 60g                                                                                                                                            | 7        | ser typu włoskiego plastry 60g                                                                                                                                   | 7        |
| schab w majeranku pieczony 60g                                                                                                                                            |          | schab w majeranku pieczony 60g                                                                                                                                   |          | schab w majeranku pieczony 60g                                                                                                                                   |          | schab w majeranku pieczony 60g                                                                                                                                            |          | schab w majeranku pieczony 60g                                                                                                                                   |          |
| jogurt pitny naturalny 200ml                                                                                                                                              | 7        | jogurt pitny naturalny 200ml                                                                                                                                     | 7        | jogurt pitny naturalny 200ml                                                                                                                                     | 7        | jogurt pitny naturalny 200ml                                                                                                                                              | 7        | jogurt pitny naturalny 200ml                                                                                                                                     | 7        |
| energia (kcal)                                                                                                                                                            | 2 258    |                                                                                                                                                                  | 2 257    |                                                                                                                                                                  | 2 278    |                                                                                                                                                                           | 2 273    |                                                                                                                                                                  | 2 284    |
| białko (g)                                                                                                                                                                | 117      |                                                                                                                                                                  | 117,3    |                                                                                                                                                                  | 114,1    |                                                                                                                                                                           | 120,4    |                                                                                                                                                                  | 119,9    |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                       | 79,4     |                                                                                                                                                                  | 79,9     |                                                                                                                                                                  | 81,3     |                                                                                                                                                                           | 79,7     |                                                                                                                                                                  | 81,3     |
| wasy tłuszczone                                                                                                                                                           | 31       |                                                                                                                                                                  | 30,9     |                                                                                                                                                                  | 31       |                                                                                                                                                                           | 31,3     |                                                                                                                                                                  | 31,1     |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                    | 272,3    |                                                                                                                                                                  | 276,1    |                                                                                                                                                                  | 287,3    |                                                                                                                                                                           | 272,4    |                                                                                                                                                                  | 281,3    |
| mono i disacharydy (g)                                                                                                                                                    | 59,7     |                                                                                                                                                                  | 59,9     |                                                                                                                                                                  | 59,5     |                                                                                                                                                                           | 59,7     |                                                                                                                                                                  | 59,4     |
| błonnik (g)                                                                                                                                                               | 26       |                                                                                                                                                                  | 26       |                                                                                                                                                                  | 40,6     |                                                                                                                                                                           | 26       |                                                                                                                                                                  | 35,8     |
| lipid                                                                                                                                                                     | 2114,6   |                                                                                                                                                                  | 3041,2   |                                                                                                                                                                  | 3211,4   |                                                                                                                                                                           | 2236,7   |                                                                                                                                                                  | 3159,2   |

| ŚRODA 23.10.2024                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |
| locatering                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                           |         |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                | ANEDYEN | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                              | ANEDYEN | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                           | ANEDYEN | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                            | ANEDYEN | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                              | ANEDYEN |
| 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                                                                                                                                              |         |
| kietki słonecznika 10g                                                                                                                                                    |         | kietki słonecznika 10g                                                                                                                                                    |         | kietki słonecznika 10g                                                                                                                                                    |         | kietki słonecznika 10g                                                                                                                                                    |         | kietki 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                                                                                                                                                     |         |
| mandarynka 100g                                                                                                                                                           |         | mandarynka 100g                                                                                                                                                           |         | mandarynka 100g                                                                                                                                                           |         | mandarynka 100g                                                                                                                                                           |         | mandarynka 100g                                                                                                                                                           |         |
| zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)         | 9       | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)         | 9       | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)         | 9       | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)         | 9       | zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g)         | 9       |
| gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 9       | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 9       | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 9       | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 9       | gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka wieprzowa 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) | 9       |
| kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)                                                                                                            | 1       | kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)                                                                                                            | 1       | kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)                                                                                                            | 1       | kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)                                                                                                            | 1       | kopytka (ziemniaki 70g, mąka pszenna 50g, olej rzepakowy, sól)                                                                                                            | 1       |
| 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                                                                                                                                                               |         |
| rzodkiewka 30g                                                                                                                                                            |         | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                                             |         | rzodkiewka 30g                                                                                                                                                            |         | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                                             |         | pasta z pieczonego buraka 30g                                                                                                                                             |         |
| sałata masłowa 10g                                                                                                                                                        |         | sałata masłowa 10g                                                                                                                                                        |         | sałata masłowa 10g                                                                                                                                                        |         | sałata masłowa 10g                                                                                                                                                        |         | sałata masłowa 10g                                                                                                                                                        |         |
| pasta z odtłuszczonego sera 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       |
| pieczone placki warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, iaja)                                                     | 1.3     | pieczone placki warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, iaja)                                                     | 1.3     | pieczone placki warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, iaja)                                              | 1.3     | pieczone placki warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, iaja)                                                     | 1.3     | pieczone placki warzywne z szynką wieprzową (ziemniaki, brokuł, szynka wieprzowa gotowana, mąka pszenna, koper, iaja)                                                     | 1.3     |
| kefir 200ml                                                                                                                                                               | 7       | kefir 200ml                                                                                                                                                               | 7       | kefir 200ml                                                                                                                                                               | 7       | kefir 200ml                                                                                                                                                               | 7       | kefir 200ml                                                                                                                                                               | 7       |
| energia (kcal)                                                                                                                                                            |         | 2 288                                                                                                                                                                     |         | 2 343                                                                                                                                                                     |         | 2 337                                                                                                                                                                     |         | 2 318                                                                                                                                                                     |         |
| białko (g)                                                                                                                                                                |         | 128,3                                                                                                                                                                     |         | 131,1                                                                                                                                                                     |         | 135,5                                                                                                                                                                     |         | 131,9                                                                                                                                                                     |         |
| tłuszcz ogółem (g)                                                                                                                                                        |         | 65,3                                                                                                                                                                      |         | 71,3                                                                                                                                                                      |         | 69,5                                                                                                                                                                      |         | 67,2                                                                                                                                                                      |         |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                             |         | 30,5                                                                                                                                                                      |         | 31,1                                                                                                                                                                      |         | 31,1                                                                                                                                                                      |         | 30,5                                                                                                                                                                      |         |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                    |         | 304,3                                                                                                                                                                     |         | 315,4                                                                                                                                                                     |         | 300,9                                                                                                                                                                     |         | 315                                                                                                                                                                       |         |
| mono i disacharydy (g)                                                                                                                                                    |         | 58,8                                                                                                                                                                      |         | 55,9                                                                                                                                                                      |         | 59,1                                                                                                                                                                      |         | 61                                                                                                                                                                        |         |
| alkohol (g)                                                                                                                                                               |         | 37,5                                                                                                                                                                      |         | 54,5                                                                                                                                                                      |         | 40g                                                                                                                                                                       |         | 48,2                                                                                                                                                                      |         |
| sól                                                                                                                                                                       |         | 2497,6                                                                                                                                                                    |         | 3402,7                                                                                                                                                                    |         | 2256,3                                                                                                                                                                    |         | 3560,5                                                                                                                                                                    |         |



| CZWARTEK 24.10.2024                            |                                                                                                                                                                                   |                            |                | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                             |                                                |                |                                                                                                                                                                                    | catering                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                            |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|
| PODSTAWOWA                                     |                                                                                                                                                                                   | ALTERNATYWA                | LATWOSTRAWNA   | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                        | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | ALTERNATYWA    | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                     | ALTERNATYWA                | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALTERNATYWA                                                                                                                                                                        |                            |       |
| Z<br>E<br>S<br>T<br>A<br>N<br>O<br>W<br>I<br>E | płatki kukurydziane                                                                                                                                                               | 80g                        | 1              | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                | 80g                                            | 1              | płatki owsiane                                                                                                                                                                     | 80g                        | 1                                                                           | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                | 80g                        | 1     |
|                                                | mleko 1,5%                                                                                                                                                                        | 200ml                      | 7              | mleko 1,5%                                                                                                                                                                         | 200ml                                          | 7              | mleko 1,5%                                                                                                                                                                         | 200ml                      | 7                                                                           | mleko 1,5%                                                                                                                                                                         | 200ml                      | 7     |
|                                                | herbata czarna                                                                                                                                                                    | 250ml                      |                | herbata czarna                                                                                                                                                                     | 250ml                                          |                | herbata czarna                                                                                                                                                                     | 250ml                      |                                                                             | herbata czarna                                                                                                                                                                     | 250ml                      |       |
|                                                | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                            | 100g                       | 1              | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                   | 100g                                           | 1              | pieczywo pszenno-żytne 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 plasty                                                                                                                                                                     | 60g                        |                | twaróg plasty                                                                                                                                                                      | 60g                                            | 7              | twaróg plasty                                                                                                                                                                      | 60g                        | 7                                                                           | twaróg plasty                                                                                                                                                                      | 60g                        | 7     |
|                                                | pasztet drobiowy                                                                                                                                                                  | 60g                        |                | pasztet drobiowy                                                                                                                                                                   | 60g                                            |                | pasztet drobiowy                                                                                                                                                                   | 60g                        |                                                                             | pasztet drobiowy                                                                                                                                                                   | 60g                        |       |
| ss                                             |                                                                                                                                                                                   |                            |                |                                                                                                                                                                                    |                                                | gruszka        | 150g                                                                                                                                                                               |                            | gruszka                                                                     | 150g                                                                                                                                                                               |                            |       |
| Z<br>E<br>S<br>T<br>A<br>N<br>O<br>W<br>I<br>E | pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g                                                       | 300g                       | 1,9            | pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g                                                        | 300g                                           | 1,9            | pomidorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy) z makaronem pszennym 100g                                                        | 300g                       | 1,9                                                                         | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, z makaronem pszennym 100g                                                                                           | 300g                       | 1,9   |
|                                                | smażony stek drobiowy w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) | 200g                       | 1,9            | filet drobiowy duszony w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) | 200g                                           | 1,9            | pieczony stek drobiowy w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) | 200g                       | 1,9                                                                         | filet drobiowy duszony w sosie koperkowym (filet z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) | 200g                       | 1,9   |
|                                                | kasza bulgur                                                                                                                                                                      | 150g                       | 1              | kasza bulgur                                                                                                                                                                       | 150g                                           | 1              | kasza bulgur                                                                                                                                                                       | 150g                       | 1                                                                           | kasza bulgur                                                                                                                                                                       | 150g                       | 1     |
|                                                | brokuł z wody                                                                                                                                                                     | 120g                       |                | brokuł z wody                                                                                                                                                                      | 120g                                           |                | brokuł z wody                                                                                                                                                                      | 120g                       |                                                                             | brokuł 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-żytne                                                                                                                                                            | 100g                       | 1              | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                   | 100g                                           | 1              | pieczywo pszenno-żytne 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                        |                | pastą z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną                                                                                                                                     | 30g                                            |                | ogórek zielony                                                                                                                                                                     | 30g                        |                                                                             | pastą z młodej marchewki z czarnuszką zmieloną                                                                                                                                     | 30g                        |       |
| Z<br>E<br>S<br>T<br>A<br>N<br>O<br>W<br>I<br>E | sałata zielona masłowa                                                                                                                                                            | 10g                        |                | sałata zielona masłowa                                                                                                                                                             | 10g                                            |                | sałata zielona masłowa                                                                                                                                                             | 10g                        |                                                                             | sałata zielona masłowa                                                                                                                                                             | 10g                        |       |
|                                                | ser żółty                                                                                                                                                                         | 60g                        | 7              | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                                                             | 60g                                            | 7              | ser żółty                                                                                                                                                                          | 60g                        | 7                                                                           | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                                                             | 60g                        | 7     |
|                                                | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym                                            | 250g (80g, 80g, 20g, 50 g) | 1,3,7          | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym                                             | 250g (80g, 80g, 20g, 50 g)                     | 1,3,7          | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym                                             | 250g (80g, 80g, 20g, 50 g) | 1,3,7                                                                       | sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym                                             | 250g (80g, 80g, 20g, 50 g) | 1,3,7 |
|                                                | maślanka                                                                                                                                                                          | 200ml                      | 7              | maślanka                                                                                                                                                                           | 200ml                                          | 7              | maślanka                                                                                                                                                                           | 200ml                      | 7                                                                           | maślanka                                                                                                                                                                           | 200ml                      | 7     |
|                                                | energia (kcal)                                                                                                                                                                    | 2143                       |                | energia (kcal)                                                                                                                                                                     | 2213                                           |                | energia (kcal)                                                                                                                                                                     | 2287                       |                                                                             | energia (kcal)                                                                                                                                                                     | 2279                       |       |
|                                                | białko (g)                                                                                                                                                                        | 124                        |                | białko (g)                                                                                                                                                                         | 135,1                                          |                | białko (g)                                                                                                                                                                         | 138                        |                                                                             | białko (g)                                                                                                                                                                         | 139,5                      |       |
|                                                | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                               | 50,2                       |                | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                | 53,5                                           |                | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                | 59                         |                                                                             | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                | 55,1                       |       |
|                                                | kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                  | 18                         |                | kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                   | 18,1                                           |                | kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                   | 18,8                       |                                                                             | kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                   | 18,2                       |       |
|                                                | wapń (mg)                                                                                                                                                                         | 310,1                      |                | wapń (mg)                                                                                                                                                                          | 313,2                                          |                | wapń (mg)                                                                                                                                                                          | 325,1                      |                                                                             | wapń (mg)                                                                                                                                                                          | 328,3                      |       |
|                                                | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                            | 58,9                       |                | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                             | 56,2                                           |                | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                             | 56,8                       |                                                                             | węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                             | 56,3                       |       |
| żelazo (mg)                                    | 35,1                                                                                                                                                                              |                            | żelazo (mg)    | 35,1                                                                                                                                                                               |                                                | żelazo (mg)    | 35,8                                                                                                                                                                               |                            | żelazo (mg)                                                                 | 36,2                                                                                                                                                                               |                            |       |
| kaloria (kcal)                                 | 2033,9                                                                                                                                                                            |                            | kaloria (kcal) | 2878,3                                                                                                                                                                             |                                                | kaloria (kcal) | 2229,2                                                                                                                                                                             |                            | kaloria (kcal)                                                              | 3198,8                                                                                                                                                                             |                            |       |

| PIĄTEK 25.10.2024                                                                                                                                |  |         |                                                                                                                                                  | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                                                                                                                  |  |         | locatering                                                                                                                                       |  |         |                                                                                                                                                  |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                       |  | ALBEMNY | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                     | ALBEMNY                | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                 |  | ALBEMNY | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                   |  | ALBEMNY | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO                                                                     | ALBEMNY |
| 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 połówki 30g                                                                                                                        |  |         | oliwki czarne połówki 30g                                                                                                                        |                        | oliwki czarne połówki 30g                                                                                                                        |  |         | oliwki czarne połówki 30g                                                                                                                        |  |         | marchewki baby z wody 30g                                                                                                                        |         |
| sałata zielona 10g                                                                                                                               |  |         | sałata zielona 10g                                                                                                                               |                        | sałata zielona 10g                                                                                                                               |  |         | sałata zielona 10g                                                                                                                               |  |         | sałata zielona 10g                                                                                                                               |         |
| serek 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 80g                                                                                                          |  | 7       | serek kanapkowy z kiszonym ogórkiem bez skórki 60g                                                                                               | 7       |
| kietbasa żywiecka 60g                                                                                                                            |  |         | kietbasa żywiecka 60g                                                                                                                            |                        | kietbasa żywiecka 60g                                                                                                                            |  |         | kietbasa żywiecka 60g                                                                                                                            |  |         | kietbasa żywiecka 60g                                                                                                                            |         |
|                                                                                                                                                  |  |         |                                                                                                                                                  |                        | jablko 150g                                                                                                                                      |  |         | jabtko 150g                                                                                                                                      |  |         |                                                                                                                                                  |         |
| zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g             |  | 9       | zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g             | 9                      | zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g             |  | 9       | zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g             |  | 9       | zupa jesienna z dynią i ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki 100g) 300g             | 9       |
| mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g |  | 4,9     | mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g | 4,9                    | mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g |  | 4,9     | mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g |  | 4,9     | mintaj duszony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 200g | 4,9     |
| ziemniaki z wody 200g                                                                                                                            |  |         | ziemniaki z wody 200g                                                                                                                            |                        | ziemniaki z wody 200g                                                                                                                            |  |         | ziemniaki z wody 200g                                                                                                                            |  |         | ziemniaki z wody 200g                                                                                                                            |         |
| kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g                                                                                 |  |         | burak tarty 120g                                                                                                                                 |                        | kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g                                                                                 |  |         | burak tarty 120g                                                                                                                                 |  |         | burak tarty 120g                                                                                                                                 |         |
| herbata owocowa 250ml                                                                                                                            |  |         | herbata owocowa 250ml                                                                                                                            |                        | herbata owocowa 250ml                                                                                                                            |  |         | herbata owocowa 250ml                                                                                                                            |  |         | herbata owocowa 250ml                                                                                                                            |         |
| herbata czarna 250ml                                                                                                                             |  |         | herbata czarna 250ml                                                                                                                             |                        | herbata czarna 250ml                                                                                                                             |  |         | herbata czarna 250ml                                                                                                                             |  |         | herbata czarna 250ml                                                                                                                             |         |
| pieczywo pszenno-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 dynii i marchewki 30g                                                                                                          |                        | ogórek zielony 30g                                                                                                                               |  |         | pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g                                                                                                          |  |         | pasta z pieczonej dynii i marchewki 30g                                                                                                          |         |
| sałata lodowa 10g                                                                                                                                |  |         | sałata lodowa 10g                                                                                                                                |                        | sałata lodowa 10g                                                                                                                                |  |         | sałata lodowa 10g                                                                                                                                |  |         | sałata lodowa 10g                                                                                                                                |         |
| pasta twarogowa z koperkiem (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       | pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g, koper) 60g                                                              | 7       |
| białe kietbaski koktajlowe z wody 60g                                                                                                            |  |         | białe kietbaski koktajlowe z wody 60g                                                                                                            |                        | białe kietbaski koktajlowe z wody 60g                                                                                                            |  |         | białe kietbaski koktajlowe z wody 60g                                                                                                            |  |         | białe kietbaski koktajlowe z wody 60g                                                                                                            |         |
| jogurt naturalny 150ml                                                                                                                           |  | 7       | jogurt naturalny 150ml                                                                                                                           | 7                      | jogurt naturalny 150ml                                                                                                                           |  | 7       | jogurt naturalny 150ml                                                                                                                           |  | 7       | jogurt naturalny 150ml                                                                                                                           | 7       |
| energia (kcal) 2191                                                                                                                              |  |         | energia (kcal) 2188                                                                                                                              |                        | energia (kcal) 2283                                                                                                                              |  |         | energia (kcal) 2283                                                                                                                              |  |         | energia (kcal) 2219                                                                                                                              |         |
| białko (g) 96,8                                                                                                                                  |  |         | białko (g) 96,9                                                                                                                                  |                        | białko (g) 98,6                                                                                                                                  |  |         | białko (g) 103,3                                                                                                                                 |  |         | białko (g) 99,8                                                                                                                                  |         |
| tłuszcze ogółem (g) 66,6                                                                                                                         |  |         | tłuszcze ogółem (g) 67,2                                                                                                                         |                        | tłuszcze ogółem (g) 72,8                                                                                                                         |  |         | tłuszcze ogółem (g) 71,4                                                                                                                         |  |         | tłuszcze ogółem (g) 68,5                                                                                                                         |         |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3                                                                                                               |  |         | kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,1                                                                                                               |                        | kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,9                                                                                                               |  |         | kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,2                                                                                                               |  |         | kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3                                                                                                               |         |
| węglowodany ogółem (g) 310,3                                                                                                                     |  |         | węglowodany ogółem (g) 314,5                                                                                                                     |                        | węglowodany ogółem (g) 332                                                                                                                       |  |         | węglowodany ogółem (g) 317,4                                                                                                                     |  |         | węglowodany ogółem (g) 321                                                                                                                       |         |
| mono i disacharydy (g) 58,5                                                                                                                      |  |         | mono i disacharydy (g) 59,1                                                                                                                      |                        | mono i disacharydy (g) 59,9                                                                                                                      |  |         | mono i disacharydy (g) 57,1                                                                                                                      |  |         | mono i disacharydy (g) 59,8                                                                                                                      |         |
| błonnik (g) 35,5                                                                                                                                 |  |         | błonnik (g) 35,8                                                                                                                                 |                        | błonnik (g) 53,3                                                                                                                                 |  |         | błonnik (g) 38,7                                                                                                                                 |  |         | błonnik (g) 46,1                                                                                                                                 |         |
| sól 3105,7                                                                                                                                       |  |         | sól 3545,8                                                                                                                                       |                        | sól 3275,7                                                                                                                                       |  |         | sól 3183,4                                                                                                                                       |  |         | sól 3188,6                                                                                                                                       |         |

| SOBOTA 26.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                         |              | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                       |                                                |       |                                                                                                                                                                   | locatering                     |         |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|------------|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|---------------------|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|-------------------------------|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------------------------|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-----|--|------------------------|------|--|------|--|------|--|------|--|----|--|-------------|------|--|------|--|------|--|-----|--|------|--|-----|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   | ALERGENY                | LATWOSTRAWNA | ALERGENY                                                                                                                                                     | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW |       | ALERGENY                                                                                                                                                          | BOGATOBIAŁKOWA                 |         | ALERGENY                                                                                                                                                          | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGENY |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| S<br>A<br>L<br>A<br>D<br>A<br>J<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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 (jęczmień, żyto))                                                                                                      | 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             |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | serek kanapkowy                                                                                                                   | 60g                     | 7            | serek kanapkowy                                                                                                                                              | 60g                                            | 7     | serek kanapkowy                                                                                                                                                   | 60g                            | 7       | serek kanapkowy                                                                                                                                                   | 60g                                                                          | 7        | serek kanapkowy                                                                                                                               | 60g             | 7              |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | szynka wieprzowa gotowana                                                                                                         | 60g                     |              | szynka wieprzowa gotowana                                                                                                                                    | 60g                                            |       | szynka wieprzowa gotowana                                                                                                                                         | 60g                            |         | szynka wieprzowa gotowana                                                                                                                                         | 60g                                                                          |          | szynka wieprzowa gotowana                                                                                                                     | 60g             |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | chłatka                                                                                                                           | 50g                     | 1,3,7        | chłatka                                                                                                                                                      | 50g                                            | 1,3,7 | chłatka b/c                                                                                                                                                       | 50g                            | 1,3,7   | chłatka                                                                                                                                                           | 50g                                                                          | 1,3,7    | chłatka                                                                                                                                       | 50g             | 1,3,7          |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| O<br>B<br>I<br>A<br>D<br>A<br>J<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, koper) | 200g                    | 3            | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, koper)                            | 200g                                           | 3,9   | pulpet z soczewicy duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, soczewica 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, koper)                                 | 200g                           | 3       | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, koper)                                 | 200g                                                                         | 3        | pulpet z tofu duszony w sosie pietruszkowym (jaja 90g, tofu naturalne 100g, marchew, panco, pomidory z puszek, pietruszka, koper)             | 200g            | 3,9            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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           |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | K<br>O<br>L<br>A<br>D<br>A<br>J<br>A                                                                                              | herbata czarna          | 250ml        |                                                                                                                                                              | herbata czarna                                 | 250ml |                                                                                                                                                                   | herbata czarna                 | 250ml   |                                                                                                                                                                   | herbata czarna                                                               | 250ml    |                                                                                                                                               | herbata czarna  | 250ml          |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | pieczywo pszenno-żytnie | 100g         | 1                                                                                                                                                            | pieczywo pszenne                               | 100g  | 1                                                                                                                                                                 | pieczywo 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 mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   | 200g                    | 1,3,7        | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) | 200g                                           | 1,3,7 | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g                           | 1,3,7   | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) | 200g                                                                         | 1,3,7    | naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) | 200g            | 1,3,7          |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   | 150ml                   | 7            | kefir                                                                                                                                                        | 150ml                                          | 7     | kefir                                                                                                                                                             | 150ml                          | 7       | kefir                                                                                                                                                             | 150ml                                                                        | 7        | kefir                                                                                                                                         | 150ml           | 7              |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| <table><tr><td>energia (kcal)</td><td>2 289</td><td></td><td>2 273</td><td></td><td>2 342</td><td></td><td>2 338</td><td></td><td>2 317</td><td></td></tr><tr><td>białko (g)</td><td>138,3</td><td></td><td>137,3</td><td></td><td>138,1</td><td></td><td>145,5</td><td></td><td>138,3</td><td></td></tr><tr><td>tłuszcze ogółem (g)</td><td>65,3</td><td></td><td>65,9</td><td></td><td>71,3</td><td></td><td>69,5</td><td></td><td>67,2</td><td></td></tr><tr><td>kwasy tłuszczowe nasycone (g)</td><td>30,5</td><td></td><td>30,3</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>31,1</td><td></td><td>30,5</td><td></td></tr><tr><td>węglowodany ogółem (g)</td><td>304,3</td><td></td><td>304,9</td><td></td><td>315,4</td><td></td><td>300,9</td><td></td><td>315</td><td></td></tr><tr><td>mono i disacharydy (g)</td><td>58,8</td><td></td><td>57,7</td><td></td><td>55,9</td><td></td><td>59,1</td><td></td><td>61</td><td></td></tr><tr><td>alkohol (g)</td><td>37,5</td><td></td><td>37,3</td><td></td><td>54,5</td><td></td><td>40g</td><td></td><td>48,2</td><td></td></tr><tr><td>sól</td><td>2 497,6</td><td></td><td>2 492,7</td><td></td><td>2 559,7</td><td></td><td>2 256,3</td><td></td><td>3 560,5</td><td></td></tr></table> |                                                                                                                                   |                         |              |                                                                                                                                                              |                                                |       |                                                                                                                                                                   |                                |         |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 | energia (kcal) | 2 289 |  | 2 273 |  | 2 342 |  | 2 338 |  | 2 317 |  | białko (g) | 138,3 |  | 137,3 |  | 138,1 |  | 145,5 |  | 138,3 |  | tłuszcze ogółem (g) | 65,3 |  | 65,9 |  | 71,3 |  | 69,5 |  | 67,2 |  | kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,5 |  | 30,3 |  | 31,1 |  | 31,1 |  | 30,5 |  | węglowodany ogółem (g) | 304,3 |  | 304,9 |  | 315,4 |  | 300,9 |  | 315 |  | mono i disacharydy (g) | 58,8 |  | 57,7 |  | 55,9 |  | 59,1 |  | 61 |  | alkohol (g) | 37,5 |  | 37,3 |  | 54,5 |  | 40g |  | 48,2 |  | sól | 2 497,6 |  | 2 492,7 |  | 2 559,7 |  | 2 256,3 |  | 3 560,5 |  |
| energia (kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 289                                                                                                                             |                         | 2 273        |                                                                                                                                                              | 2 342                                          |       | 2 338                                                                                                                                                             |                                | 2 317   |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| białko (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 138,3                                                                                                                             |                         | 137,3        |                                                                                                                                                              | 138,1                                          |       | 145,5                                                                                                                                                             |                                | 138,3   |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 65,3                                                                                                                              |                         | 65,9         |                                                                                                                                                              | 71,3                                           |       | 69,5                                                                                                                                                              |                                | 67,2    |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,5                                                                                                                              |                         | 30,3         |                                                                                                                                                              | 31,1                                           |       | 31,1                                                                                                                                                              |                                | 30,5    |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 304,3                                                                                                                             |                         | 304,9        |                                                                                                                                                              | 315,4                                          |       | 300,9                                                                                                                                                             |                                | 315     |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| mono i disacharydy (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 58,8                                                                                                                              |                         | 57,7         |                                                                                                                                                              | 55,9                                           |       | 59,1                                                                                                                                                              |                                | 61      |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| alkohol (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,5                                                                                                                              |                         | 37,3         |                                                                                                                                                              | 54,5                                           |       | 40g                                                                                                                                                               |                                | 48,2    |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| sól                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 497,6                                                                                                                           |                         | 2 492,7      |                                                                                                                                                              | 2 559,7                                        |       | 2 256,3                                                                                                                                                           |                                | 3 560,5 |                                                                                                                                                                   |                                                                              |          |                                                                                                                                               |                 |                |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |            |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |                     |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                               |      |  |      |  |      |  |      |  |      |  |                        |       |  |       |  |       |  |       |  |     |  |                        |      |  |      |  |      |  |      |  |    |  |             |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |     |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |

| NIEDZIELA 27.10.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |
| catering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ENERGIA              | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ENERGIA              | Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ENERGIA              | BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ENERGIA              | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO                                                                                                                                                                                                                                                              | ENERGIA              |
| inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 100g<br>hummus 60g                                                                            | 1.7<br>1<br>7<br>3   | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 100g<br>hummus 60g                                           | 1.7<br>1<br>7<br>3   | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>ogórek zielony 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 100g<br>hummus 60g                                                                    | 1.7<br>1<br>7<br>3   | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 100g<br>hummus 60g                                                         | 1.7<br>1<br>7<br>3   | inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 200ml<br>herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>marchewka baby z wody 30g<br>sałata zielona 10g<br>fritata warzywna (jaja 90g, szpinak 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy 5g, sól, pieprz) 100g<br>hummus 60g                                           | 1.7<br>1<br>7<br>3   |
| 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<br>pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stódka papryka, jaja, mleko, zióła, olej rzepakowy) 150g<br>kasza jęczmienna 150g<br>surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9.1<br>1.3<br>1<br>1 | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g<br>pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stódka papryka, jaja, mleko, zióła, olej rzepakowy) 150g<br>kasza jęczmienna 150g<br>buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g<br>herbata owocowa 250ml               | 9.1<br>1.3<br>1<br>1 | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g<br>pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stódka papryka, jaja, mleko, zióła, olej rzepakowy) 150g<br>kasza jęczmienna 150g<br>surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9.1<br>1.3<br>1<br>1 | rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g<br>pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stódka papryka, jaja, mleko, zióła, olej rzepakowy) 150g<br>kasza jęczmienna 150g<br>buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g<br>herbata owocowa 250ml | 9.1<br>1.3<br>1<br>1 | bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g<br>pieczony filet drobiowy po staropolsku (kurczak piersi 120g, stódka papryka, jaja, mleko, zióła, olej rzepakowy) 150g<br>kasza jęczmienna 150g<br>buraki tarte (burak, olej rzepakowy, nać pietruszki) 120g<br>herbata owocowa 250ml              | 9.1<br>1.3<br>1<br>1 |
| herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka czerwona 30g<br>sałata zielona 10g<br>twaróg plastry 60g<br>pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)<br>serek homogenizowany 130g                                              | 1<br>7<br>7<br>3,4   | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenne 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>twaróg plastry 60g<br>pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)<br>serek homogenizowany 130g | 1<br>7<br>7<br>3,4   | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie razowe 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>papryka czerwona 30g<br>sałata zielona 10g<br>twaróg plastry 60g<br>pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)<br>serek homogenizowany 130g                                      | 1<br>7<br>7<br>3,4   | herbata czarna 250ml<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>twaróg plastry 60g<br>pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)<br>serek homogenizowany 130g               | 1<br>7<br>7<br>3,4   | herbata czarna 250ml<br>pieczywo graham 120g<br>masło extra 10g<br>pomidor 60g<br>pasta z buraka z zieloną pietruszką 30g<br>sałata zielona 10g<br>twaróg plastry 60g<br>pasta rybna z makreli (makreła w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, stódka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)<br>serek homogenizowany 130g | 1<br>7<br>7<br>3,4   |
| energia (kcal) 2 133<br>białko (g) 117,5<br>tłuszcze ogółem (g) 62,5<br>wasy tłuszczone 25,5<br>nasycone (g) 284,2<br>węglowodany ogółem (g) 51,6<br>mono i disacharydy (g) 30,5<br>błonnik (g) 2333,3<br>lipid 3 240,89                                                                                                                                                    |                      | energia (kcal) 2 111<br>białko (g) 117,3<br>tłuszcze ogółem (g) 63<br>wasy tłuszczone 25,3<br>nasycone (g) 284,2<br>węglowodany ogółem (g) 53,6<br>mono i disacharydy (g) 29,9<br>błonnik (g) 3 240,89                                                                                                                                     |                      | energia (kcal) 2 225<br>białko (g) 119,2<br>tłuszcze ogółem (g) 68,8<br>wasy tłuszczone 26,1<br>nasycone (g) 306,4<br>węglowodany ogółem (g) 54<br>mono i disacharydy (g) 48,3<br>błonnik (g) 2503,4                                                                                                                                                                       |                      | energia (kcal) 2 232<br>białko (g) 126,3<br>tłuszcze ogółem (g) 67,1<br>wasy tłuszczone 26,1<br>nasycone (g) 292,1<br>węglowodany ogółem (g) 50,7<br>mono i disacharydy (g) 34,3<br>błonnik (g) 1441,3                                                                                                                                                          |                      | energia (kcal) 2 162<br>białko (g) 120,4<br>tłuszcze ogółem (g) 64,4<br>wasy tłuszczone 25,5<br>nasycone (g) 296,1<br>węglowodany ogółem (g) 53,5<br>mono i disacharydy (g) 41,7<br>błonnik (g) 3 419,89                                                                                                                                  |                      |

| PONIEDZIAŁEK 28.10.2024                                                                                                                                           |        |              |                                                                                                                                                                   | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                      |       |                                                                                                                                                                   |        | catering                                                                    |                                                                                                                                                                   |        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                        | ilość  | ŁATWOŚCIAWNA | ilość                                                                                                                                                             | Z OGRANICZENIEM ŁATWOŚCIAWNYCH WŁOŚCIOWOŚCI | ilość | BOGATO BIAŁKOWA                                                                                                                                                   | ilość  | ŁATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PORUŻAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ilość                                                                                                                                                             | ilość  | ilość |
| platkii owsiane                                                                                                                                                   | 80g    | 1            | platkii kukurydziane                                                                                                                                              | 80g                                         | 1     | platkii owsiane                                                                                                                                                   | 80g    | 1                                                                           | platkii kukurydziane                                                                                                                                              | 80g    | 1     |
| mleko 1,5%                                                                                                                                                        | 200ml  | 7            | mleko 1,5%                                                                                                                                                        | 200ml                                       | 7     | mleko 1,5%                                                                                                                                                        | 200ml  | 7                                                                           | mleko 1,5%                                                                                                                                                        | 200ml  | 7     |
| herbata czarna                                                                                                                                                    | 250ml  |              | herbata czarna                                                                                                                                                    | 250ml                                       |       | herbata czarna                                                                                                                                                    | 250ml  |                                                                             | herbata czarna                                                                                                                                                    | 250ml  |       |
| pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                           | 100g   | 1            | pieczywo pszenne                                                                                                                                                  | 100g                                        | 1     | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                                                                           | 100g   | 1                                                                           | pieczywo graham                                                                                                                                                   | 120g   | 1     |
| masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7            | masło extra                                                                                                                                                       | 10g                                         | 7     | masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7                                                                           | masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7     |
| tomidor                                                                                                                                                           | 60g    |              | tomidor                                                                                                                                                           | 60g                                         |       | tomidor                                                                                                                                                           | 60g    |                                                                             | tomidor                                                                                                                                                           | 60g    |       |
| ogórek zielony                                                                                                                                                    | 30g    |              | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną                                                                                                                   | 30g                                         |       | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną                                                                                                                   | 30g    |                                                                             | burak gotowany w plastrach z pietruszką zieloną                                                                                                                   | 30g    |       |
| miks salát (salátá strzpiasta, rozspónka,czerwóné radicchio)                                                                                                      | 10g    |              | miks salát (salátá strzpiasta, rozspónka,czerwóné radicchio)                                                                                                      | 10g                                         |       | miks salát (salátá strzpiasta, rozspónka,czerwóné radicchio)                                                                                                      | 10g    |                                                                             | miks salát (salátá strzpiasta, rozspónka,czerwóné 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                                                                                                                                                    | 150ml  |                                                                             | sok pomidorowy                                                                                                                                                    | 150ml  |       |
| zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)    | 300g   | 1,9          | zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)    | 300g                                        | 1,9   | zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)    | 300g   | 1,9                                                                         | zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)    | 300g   | 1,9   |
| zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g   | 1,9          | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g                                        | 1,9   | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g   | 1,9                                                                         | zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) | 200g   | 1,9   |
| ziemniaki z wody                                                                                                                                                  | 200g   |              | ziemniaki z wody                                                                                                                                                  | 200g                                        |       | ziemniaki z wody                                                                                                                                                  | 200g   |                                                                             | ziemniaki z wody                                                                                                                                                  | 200g   |       |
| surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziółá, sól                                                                                                  | 120g   |              | marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier                                                                                                           | 120g                                        |       | surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziółá, 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                                                                                                                                           | 100g   | 1                                                                           | pieczywo graham                                                                                                                                                   | 120g   | 1     |
| masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7            | masło extra                                                                                                                                                       | 10g                                         | 7     | masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7                                                                           | masło extra                                                                                                                                                       | 10g    | 7     |
| rzodkiewka                                                                                                                                                        | 60g    |              | tomidor                                                                                                                                                           | 60g                                         |       | rzodkiewka                                                                                                                                                        | 60g    |                                                                             | tomidor                                                                                                                                                           | 60g    |       |
| ogórek zielony                                                                                                                                                    | 30g    |              | pastá z młódej marchewki z czarnuszką zmieloną                                                                                                                    | 30g                                         |       | ogórek zielony                                                                                                                                                    | 30g    |                                                                             | pastá z młódej marchewki z czarnuszką zmieloną                                                                                                                    | 30g    |       |
| salátá zielóna masłowa                                                                                                                                            | 10g    |              | salátá zielóna masłowa                                                                                                                                            | 10g                                         |       | salátá zielóna masłowa                                                                                                                                            | 10g    |                                                                             | salátá zielóna masłowa                                                                                                                                            | 10g    |       |
| kietbasa drobiowa z wody                                                                                                                                          | 60g    |              | kietbasa drobiowa z wody                                                                                                                                          | 60g                                         |       | kietbasa drobiowa z wody                                                                                                                                          | 60g    |                                                                             | kietbasa drobiowa z wody                                                                                                                                          | 60g    |       |
| ser żółty                                                                                                                                                         | 80g    | 7            | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                                            | 80g                                         | 7     | ser żółty                                                                                                                                                         | 80g    | 7                                                                           | ser żółty odtłuszczony                                                                                                                                            | 80g    | 7     |
| maślanka                                                                                                                                                          | 150ml  | 7            | maślanka                                                                                                                                                          | 150ml                                       | 7     | maślanka                                                                                                                                                          | 150ml  | 7                                                                           | maślanka                                                                                                                                                          | 150ml  | 7     |
| energia kcal                                                                                                                                                      | 2 143  |              |                                                                                                                                                                   | 2 313                                       |       |                                                                                                                                                                   | 2 287  |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 2 379  |       |
| białko g                                                                                                                                                          | 124    |              |                                                                                                                                                                   | 135,1                                       |       |                                                                                                                                                                   | 138    |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 139,5  |       |
| lipidy g                                                                                                                                                          | 50,2   |              |                                                                                                                                                                   | 53,5                                        |       |                                                                                                                                                                   | 59     |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 55,1   |       |
| węglowod. ogółem g                                                                                                                                                | 18     |              |                                                                                                                                                                   | 18,1                                        |       |                                                                                                                                                                   | 18,8   |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 18,2   |       |
| węglowod. przyswajalne g                                                                                                                                          |        |              |                                                                                                                                                                   | 13,2                                        |       |                                                                                                                                                                   | 13,1   |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 12,3   |       |
| węglowod. nierozpuszczalne g                                                                                                                                      | 310,1  |              |                                                                                                                                                                   | 313,2                                       |       |                                                                                                                                                                   | 310,4  |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 318,3  |       |
| węglowod. rozpuszczalne g                                                                                                                                         | 58,9   |              |                                                                                                                                                                   | 58,2                                        |       |                                                                                                                                                                   | 57,8   |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 56,3   |       |
| energia kcal                                                                                                                                                      | 35,1   |              |                                                                                                                                                                   | 35,1                                        |       |                                                                                                                                                                   | 33,8   |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 40,9   |       |
| energia g                                                                                                                                                         | 2033,9 |              |                                                                                                                                                                   | 2073,3                                      |       |                                                                                                                                                                   | 2079,2 |                                                                             |                                                                                                                                                                   | 2103,8 |       |

| WTOREK 29.10.2024      |                                                                                                                                                                      |                 | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                                                                                                                                      |                 |                                                  |                                                                                                                                                                      |                 | iScatering            |                                                                                                                                                                      |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                      |                 |       |   |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|---|--|
| PODSTAWOWA             |                                                                                                                                                                      | ALERGII         | LATWOŚCIAWNA           |                                                                                                                                                                      | ALERGII         | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                                                                                                                                      | ALERGII         | BOGATOBIAŁKOWA        |                                                                                                                                                                      | ALERGII         | LATWOŚCIAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO |                                                                                                                                                                      | ALERGII         |       |   |  |
| składniki              | 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 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             |       |   |  |
|                        | pierś z indyka gotowana                                                                                                                                              | 60g             |                        | pierś z indyka gotowana                                                                                                                                              | 60g             |                                                  | pierś z indyka gotowana                                                                                                                                              | 60g             |                       | pierś z indyka gotowana                                                                                                                                              | 60g             |                                                                              | pierś 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               |       |   |  |
| ss                     |                                                                                                                                                                      |                 |                        |                                                                                                                                                                      |                 |                                                  | jabłko                                                                                                                                                               | 150g            | jabłko                |                                                                                                                                                                      | 150g            |                                                                              |                                                                                                                                                                      |                 |       |   |  |
| składniki              | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g            | 9.1                    | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g            | 9.1                                              | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g            | 9.1                   | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g            | 9.1                                                                          | zupa jarzynowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny, cukinia 100g, ziemniaki 100g, brokuł 50g, marchew 50g, ) | 300g            | 9.1   |   |  |
|                        | połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)                                                              | 150g            |                        | połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)                                                              | 150g            | 1                                                | połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)                                                              | 150g            | 1                     | połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła)                                                              | 150g            | 1                                                                            | połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 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             |       |   |  |
| składniki              | 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 |  |
|                        | energia (kcal)                                                                                                                                                       |                 | 2 144                  |                                                                                                                                                                      |                 | 2 123                                            |                                                                                                                                                                      |                 |                       | 2 216                                                                                                                                                                |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                      | 2 228           |       |   |  |
|                        | białko (g)                                                                                                                                                           |                 | 108,4                  |                                                                                                                                                                      |                 | 108,2                                            |                                                                                                                                                                      |                 |                       | 107,1                                                                                                                                                                |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                      | 114,2           |       |   |  |
|                        | tłuszcze ogółem (g)                                                                                                                                                  |                 | 74,1                   |                                                                                                                                                                      |                 | 74,6                                             |                                                                                                                                                                      |                 |                       | 77,6                                                                                                                                                                 |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                      | 76,4g           |       |   |  |
|                        | kwasów tłuszczowych nasyconych (g)                                                                                                                                   |                 | 32,1                   |                                                                                                                                                                      |                 | 31,9                                             |                                                                                                                                                                      |                 |                       | 32,8                                                                                                                                                                 |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                      | 33,1            |       |   |  |
| węglowodany ogółem (g) |                                                                                                                                                                      | 265,8           |                        |                                                                                                                                                                      | 265,3           |                                                  |                                                                                                                                                                      |                 | 290,3                 |                                                                                                                                                                      |                 |                                                                              | 276,1                                                                                                                                                                |                 |       |   |  |
| cynk i diaskarydy (g)  |                                                                                                                                                                      | 56              |                        |                                                                                                                                                                      | 57              |                                                  |                                                                                                                                                                      |                 | 51,3                  |                                                                                                                                                                      |                 |                                                                              | 58,1                                                                                                                                                                 |                 |       |   |  |
| sód                    |                                                                                                                                                                      | 21,5            |                        |                                                                                                                                                                      | 20,9            |                                                  |                                                                                                                                                                      |                 | 36,4                  |                                                                                                                                                                      |                 |                                                                              | 22,3                                                                                                                                                                 |                 |       |   |  |
|                        |                                                                                                                                                                      | 2064,4          |                        |                                                                                                                                                                      | 2971,9          |                                                  |                                                                                                                                                                      |                 | 3189                  |                                                                                                                                                                      |                 |                                                                              | 2237,6                                                                                                                                                               |                 |       |   |  |

| ŚRODA 30.10.2024                                                                  |       |          |                                                                                   | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC |                                                  |                                                                                   |                | locatering |                                                                                   |          |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| PODSTAWOWA                                                                        |       | ALERGENY | LATWOSTRAWNA                                                                      | ALERGENY               | Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | 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-żytne                                                            | 100g  | 1        | pieczywo pszenne                                                                  | 100g                   | 1                                                | pieczywo pszenno-żytne 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   |          | marchew w plasterkach gotowana                                                    | 30g                    |                                                  | ogórek zielony                                                                    | 30g            |            | marchew w plasterkach gotowana                                                    | 30g      |       |
| sałata zielona                                                                    | 10g   |          | sałata zielona                                                                    | 10g                    |                                                  | sałata zielona                                                                    | 10g            |            | sałata zielona                                                                    | 10g      |       |
| 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 odtłuszczony                                                            | 60g      | 7     |
|                                                                                   |       |          |                                                                                   |                        |                                                  | mandarynka                                                                        | 100g           |            | mandarynka                                                                        | 100g     |       |
| zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕi) | 300g  | 9        | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕi) | 300g                   | 9                                                | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕi) | 300g           | 9          | zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕi) | 300g     | 9     |
| 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)                    |       |          | 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)                    |                        |                                                  | 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)                    |                |            | 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać)                    |          |       |
| pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszen                                          | 200g  | 1.3      | pierogi ruskie gotowane (mąka pszen                                               | 200g                   | 1.3,7                                            | pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszen                                          | 200g           | 1.3        | pierogi ruskie gotowane (mąka pszen                                               | 200g     | 1.3,7 |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          |       |
| pszen                                                                             |       |          | pszen                                                                             |                        |                                                  | pszen                                                                             |                |            | pszen                                                                             |          |       |
| nać)                                                                              |       |          | nać)                                                                              |                        |                                                  | nać)                                                                              |                |            | nać)                                                                              |          | </    |

| CZWARTEK 31.10.2024                                                                                                                                                                             |        |         | JADŁOSPIS EMC BUKOWIEC                                                                                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                                                                                                 |         |                | iKatering                                                                                                                                                                                       |         |                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |        |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|
| PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                      |        | ALERGIA | LATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                    | ALERGIA | Z OGRANICZENIEM LATWOPRYSZAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |                                                                                                                                                                                                 | ALERGIA | BOGATOBIAŁKOWA |                                                                                                                                                                                                 | ALERGIA | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDŁ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | ALERGIA                                                                                                                                                                                         |        |     |
| płatki kukurydziane                                                                                                                                                                             | 80g    | 1       | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                             | 80g     | 1                                               | płatki owsiane                                                                                                                                                                                  | 80g     | 1              | płatki owsiane                                                                                                                                                                                  | 80g     | 1                                                                            | płatki kukurydziane                                                                                                                                                                             | 80g    | 1   |
| mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml  | 7       | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml   | 7                                               | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml   | 7              | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml   | 7                                                                            | mleko 1,5%                                                                                                                                                                                      | 200ml  | 7   |
| herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml  |         | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                                                 | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml  |     |
| pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g   | 1       | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                | 100g    | 1                                               | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                                                                   | 120g    | 1              | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g    | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                                                                                 | 120g   | 1   |
| masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g    | 7       | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7                                               | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7              | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g    | 7   |
| papryka czerwona                                                                                                                                                                                | 60g    |         | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g     |                                                 | papryka czerwona                                                                                                                                                                                | 60g     |                | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g     |                                                                              | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g    |     |
| oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                           | 30g    |         | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                           | 30g     |                                                 | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                           | 30g     |                | oliwki czarne połówki                                                                                                                                                                           | 30g     |                                                                              | burak pieczony plastry                                                                                                                                                                          | 30g    |     |
| sałata zielona                                                                                                                                                                                  | 10g    |         | sałata zielona                                                                                                                                                                                  | 10g     |                                                 | sałata zielona                                                                                                                                                                                  | 10g     |                | sałata zielona                                                                                                                                                                                  | 10g     |                                                                              | sałata zielona                                                                                                                                                                                  | 10g    |     |
| serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                         | 80g    | 7       | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                         | 80g     | 7                                               | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                         | 80g     | 7              | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                         | 80g     | 7                                                                            | serek wiejski z ziołami                                                                                                                                                                         | 80g    | 7   |
| szynka wieprzowa kanapkowa                                                                                                                                                                      | 60g    |         | szynka wieprzowa kanapkowa                                                                                                                                                                      | 60g     |                                                 | szynka wieprzowa kanapkowa                                                                                                                                                                      | 60g     |                | szynka wieprzowa kanapkowa                                                                                                                                                                      | 60g     |                                                                              | szynka wieprzowa kanapkowa                                                                                                                                                                      | 60g    |     |
|                                                                                                                                                                                                 |        |         |                                                                                                                                                                                                 |         |                                                 | jabłko                                                                                                                                                                                          |         | 150g           | jabłko                                                                                                                                                                                          |         | 150g                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |        |     |
| zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)                                                | 300g   | 9       | zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)                                                                  | 300g    | 9                                               | zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)                                                | 300g    | 9              | zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)                                                | 300g    | 9                                                                            | zupa jarzynowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać)                                                                  | 300g   | 9   |
| kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g   | 7,9     | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g    | 7,9                                             | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g    | 7,9            | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g    | 7,9                                                                          | kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła) | 200g   | 7,9 |
| kasza bulgur                                                                                                                                                                                    | 150g   | 1       | kasza bulgur                                                                                                                                                                                    | 150g    | 1                                               | kasza bulgur                                                                                                                                                                                    | 150g    | 1              | kasza bulgur                                                                                                                                                                                    | 150g    | 1                                                                            | kasza bulgur                                                                                                                                                                                    | 150g   | 1   |
| 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 czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml  |         | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                                                 | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml   |                                                                              | herbata czarna                                                                                                                                                                                  | 250ml  |     |
| pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g   | 1       | pieczywo pszenne                                                                                                                                                                                | 100g    | 1                                               | pieczywo pszenno-żytne razowe                                                                                                                                                                   | 120g    | 1              | pieczywo pszenno-żytne                                                                                                                                                                          | 100g    | 1                                                                            | pieczywo graham                                                                                                                                                                                 | 120g   | 1   |
| masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g    | 7       | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7                                               | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7              | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g     | 7                                                                            | masło extra                                                                                                                                                                                     | 10g    | 7   |
| pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g    |         | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g     |                                                 | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g     |                | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g     |                                                                              | pomidor                                                                                                                                                                                         | 60g    |     |
| ogórek zielony                                                                                                                                                                                  | 30g    |         | pasta z pieczonej dynii i marchewki                                                                                                                                                             | 30g     |                                                 | ogórek zielony                                                                                                                                                                                  | 30g     |                | pasta z pieczonej dynii i marchewki                                                                                                                                                             | 30g     |                                                                              | pasta z pieczonej dynii i marchewki                                                                                                                                                             | 30g    |     |
| roszponka                                                                                                                                                                                       | 10g    |         | roszponka                                                                                                                                                                                       | 10g     |                                                 | roszponka                                                                                                                                                                                       | 10g     |                | roszponka                                                                                                                                                                                       | 10g     |                                                                              | roszponka                                                                                                                                                                                       | 10g    |     |
| sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)                      | 250g   | 3,4     | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)                      | 250g    | 3,4                                             | sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)                    | 250g    | 3,4            | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)                      | 250g    | 3,4                                                                          | sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)                      | 250g   | 3,4 |
| 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   |
| 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   |     |
| kwasy tłuszczowe nasycone (g)                                                                                                                                                                   | 23,8   |         |                                                                                                                                                                                                 | 23,6    |                                                 |                                                                                                                                                                                                 | 24,4    |                |                                                                                                                                                                                                 | 24,6    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                 | 23,8   |     |
| węglowodany ogółem (g)                                                                                                                                                                          | 299,7  |         |                                                                                                                                                                                                 | 298,1   |                                                 |                                                                                                                                                                                                 | 321,4   |                |                                                                                                                                                                                                 | 308     |                                                                              |                                                                                                                                                                                                 | 312,9  |     |
| 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 |     |